

# SUUNTO 7

## KULLANIM KILAVUZU

1. Hoş geldiniz.....	5
2. Kullanmaya başlayın.....	6
Suunto 7 cihazınız.....	6
Suunto 7'nizi ayarlama ve eşleştirme.....	7
Dili değiştirme.....	15
Saatinizi şarj etme.....	16
Suunto 7'nizde gezinmeyi öğrenme.....	18
Ekranı uyandırma.....	23
İnternete bağlanma.....	26
Suunto 7'nizi güncel tutma.....	31
Alarm ayarlama.....	34
Saatinizi açma ve kapatma.....	34
Saatini tekrar başlatma.....	35
Saatinizi fabrika ayarlarına sıfırlama.....	35
3. Wear OS by Google.....	38
Google Pay.....	38
Google Fit.....	40
Google Play Store.....	42
Uygulamaları kullanma ve yönetme.....	42
Saatinizde bildirimler alma.....	45
Kartlarınızı görüntüleme ve yönetme.....	48
4. Saatinizi özelleştirme.....	54
Saat yüzlerini özelleştirme.....	54
Düğme kısayollarını özelleştirme.....	60
Saat kayışlarını değiştirme.....	61
5. Sports by Suunto.....	63
Saatinizdeki Suunto Wear uygulaması.....	63
Telefonunuzdaki Suunto mobil uygulaması.....	65
Suunto haritaları.....	70
Farklı sporlar ve ölçümler.....	80
Bir egzersiz başlatma.....	96
Egzersiz sırasında saati kontrol etme.....	101

Egzersiziz duraklatma ve devam ettirme.....	105
Egzersiziz bitirme ve gözden geçirme.....	109
Suunto 7 ile yüzme.....	114
Haritalarla egzersiz yapma.....	118
Rota navigasyonu.....	124
Müzikle egzersiz.....	131
Egzersiziz seçenekleri.....	135
Harita seçenekleri.....	140
Genel seçenekler.....	144
Günlük.....	146
6. Kalp hızı.....	147
Suunto 7 ile kalp hızınızı takip etme.....	147
7. Günlük aktivite.....	151
Günlük kalp hızı.....	151
Vücut kaynakları.....	151
Günlük kalp hızını ve kaynakları açma .....	152
8. Uyku.....	153
Uyku takibini açma.....	153
Uyku raporu.....	154
Sinema modu.....	155
Suunto mobil uygulamasında uyku bilgileri.....	156
9. Müzik.....	157
Müzik kontrolünü bileğinizizden yapma.....	157
Telefonunuz olmadan müzik dinleme.....	160
10. Pil ömrü.....	161
Günlük kullanımda pil ömrünü en üst düzeye çıkarma.....	161
Egzersiziz sırasında pil ömrünü en üst düzeye çıkarma.....	166
Pil ömrünü ve kullanımını kontrol etme.....	169
11. SSS.....	170
12. Nasıl yapılır? videoları.....	171

13. Bakım ve destek.....	172
Kullanım yönergeleri.....	172
İmha etme.....	172
Destek alma.....	172
14. Sözlük.....	174
15. Referans.....	176
Üretici bilgileri.....	176
Uygunluk.....	176
Ticari marka.....	177
Patent bildirimi.....	177
Telif Hakkı.....	177
Uluslararası Sınırlı Garantisisi.....	178
16. Güvenlik.....	180
Güvenlik önlemi türleri.....	180
Güvenlik önlemleri.....	180

# 1. HOŞ GELDİNİZ



Suunto 7 Suunto'nun spor uzmanlığını Wear OS by Google™ tarafından sağlanan en yeni akıllı saat özellikleriyle birleştirir.

Yeni saatinizden en iyi şekilde nasıl yararlanabileceğinizi öğrenin. Haydi başlayalım!

*Wear OS by Google, Android 6.0+ (Go sürümü hariç) veya iOS 10.0+ sürümlerini kullanan telefonlarla çalışır. Desteklenen özellikler, platformlar ve ülkeler arasında değişiklik gösterebilir.*

[Dili değiştirin](#)

## 2. KULLANMAYA BAŞLAYIN

### Suunto 7 cihazınız

Suunto 7 eldiven giymişken veya su altındayken bile harika bir spor deneyimi yaşamanız için dokunmatik ekrana ve dört fiziksel düğmeye sahiptir.



1. **Güç düğmesi**
2. **Suunto Wear uygulaması** / Suunto Wear uygulamasında gezinin ve egzersizinizi kontrol edin
3. Suunto Wear uygulamasında gezinin ve egzersizinizi kontrol edin
4. Suunto Wear uygulamasında gezinin ve egzersizinizi kontrol edin

Saat yüzünderken, sağ taraftaki düğmeleri (3-4) uygulamaları açmak için kısayol olarak da kullanabilirsiniz.

 **NOT:** Diğer bazı uygulamalar da fiziksel düğmelerle işlem yapmayı destekliyor olabilir.



1. Şarj yuvası
2. Mikrofon
3. Optik kalp hızı sensörü
4. Barometrik sensör
5. Hızlı takıp çıkarılabilen kayışlar

## Suunto 7'nizi ayarlama ve eşleştirme

Başlamadan önce, şunların bulunduğundan emin olun:

- Yaklaşık 30 dakikalık süre (ve belki bir kahve ya da çay)
- [Uyumlu bir telefon](#)
- Kablosuz ağ bağlantısı
- Telefonunuzda etkinleştirilmiş Bluetooth özelliği
- Bir Google™ hesabı (tavsiye edilir)

1. Şarj etme ve saati açma
2. [Wear OS by Google ile indirme ve eşleştirme](#)
3. [Saattaki Wear OS öğreticisini izleme](#)
4. [Sporunuza Suunto ile başlama](#)
5. [Suunto mobil uygulamasını telefonunuza indirme](#)

## 1. Şarj etme ve saati açma



1. Saatinizi açmak için kutudaki USB kablosunu saatinize takın. Sabırlı olun, saatinizin uyanması birkaç dakika sürebilir.
2. Başlamak için ekrana dokununuz.
3. Dilinizi seçin. Listeye göz atmak için yukarı kaydırın ve seçmek için dokununuz.
4. [Suunto'nun Son Kullanıcı Lisans Sözleşmesi](#)'ni kabul edin.
5. Telefonunuzdaki kurulumu devam etmek için ekrandaki talimatları izleyin.

 **NOT:** Önceki adıma geri dönmeniz gerekirse sağa kaydırın.

[Saatinizi şarj etme](#)



## 2. Wear OS by Google ile indirme ve eşleştirme



**Wear OS by Google yardımcı uygulamanız** Suunto 7 cihazınız ile telefonunuzu bağlar ve bu sayede bildirimler, Google Pay™ ve daha birçok akıllı özelliği kullanabilirsiniz.

Suunto 7 Hem **Android** ile hem **iOS** ile eşleştirilebilir.



1. **Wear OS by Google** yardımcı uygulamanızı telefonunuza Google Play™ veya App Store üzerinden indirebilirsiniz.
2. Telefonunuzda Bluetooth'u açın ve telefonunuzun şarjlı olduğundan emin olun.
3. **Wear OS by Google** uygulamasını açın ve **Kuruluma Başla** seçeneğine dokununuz.

4. Suunto 7 cihazınızı bulana kadar telefonunuzun ekranındaki talimatları izleyin. (Saatinizin adını saat ekranında göreceksiniz. Görmüyorsanız, yukarı kaydırın.)



5. Telefonunuzda saati gördüğünüzde dokunun.
6. Telefonunuzda ve saatinizde bir kod gösterilecektir.
  - a. Kodlar aynı ise: Telefonunuzda, **Eşleştir** seçeneğine dokunun. Bu işlem birkaç dakika sürebilir.
  - b. Kodlar uyuşmuyorsa: [Saatini tekrar başlatma](#) ve yeniden deneyin.
7. Devam etmek için ekrandaki talimatları izleyin.
8. **Google hesabınızı kopyalayın (Bağlayın)**

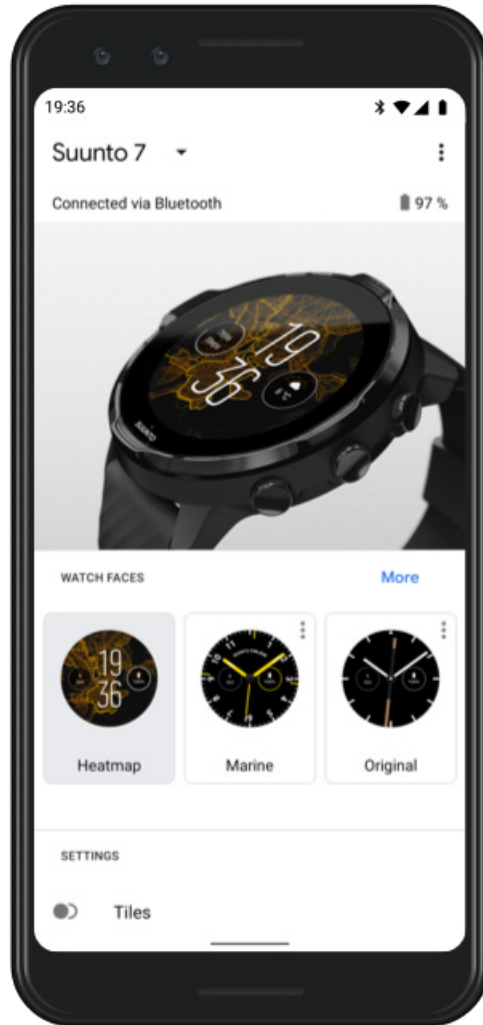
Google hesabınızı saatinize kopyalamanız için talimatlar gösterilecektir. Akıllı özellikleri kullanmanızı ve saatiniz üzerinden Google Play Store'a erişim sağlayıp uygulamaları ve güncellemeleri indirmenizi sağlayacağı için Google hesabınızı kopyalamanızı öneriyoruz. Ayrıca, Google Fit üzerinden sağlanan günlük

adımlarınız ve kalp hızınız dahil aktivite verilerinizi görebilirsiniz. Günlük aktivite verileri ayrıca cep telefonunuzdaki Suunto uygulamasında da görüntülenebilir.

[Google hesabı oluşturma](#)

[Saatinizde Google hesapları kullanma konusunda daha fazla bilgi edinin](#)

9. **İşlemi tamamlamak için konum servislerine, bildirimlere ve takvim erişimine** izin verin. Bunları daha sonra cihaz ayarlarından veya telefonunuzdaki *Wear OS by Google* uygulamasından ayarlayabilirsiniz.
10. İşiniz bittiğinde yeni saatinizi kullanmaya başlamaya hazırsınız demektir.



Wear OS by Google ile ilgili daha fazla yardım için lütfen [Wear OS by Google Yardım adresini ziyaret edin](#)

### 3. Saatteki Wear OS öğreticisini izleme

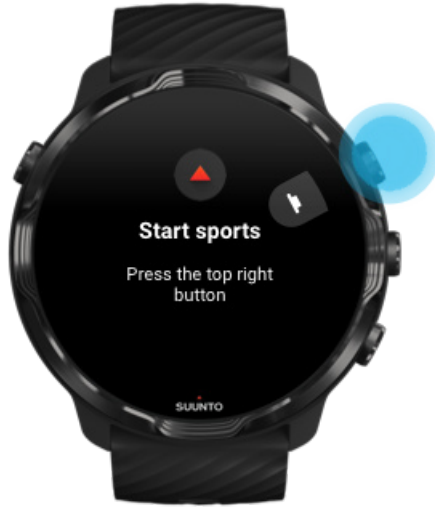


İlk kurulum yapıldıktan sonra, Wear OS by Google hakkında daha fazla bilgi edinmek ve Suunto 7 cihazınızda nasıl gezineceğinizi öğrenmek için saatinizdeki öğreticiyi izleyin.

#### Saatinizde nasıl gezineceğinizi öğrenin

**NOT:** Saatinizi kullanmaya başladığınızda herhangi bir yavaşlık yaşarsanız endişelenmeyin. Saatiniz en başında size en yeni ve en iyi yazılımları sunmak için arka planda güncellemeleri indirmektedir. Güncellemeler tamamlandıktan sonra yavaşlık gider.

## 4. Sporunuza Suunto ile başlama



Suunto Wear uygulaması Suunto 7 cihazınızdaki sporlar için başlangıç noktasıdır. Tüm günlük aktivitelerinizi (adım ve kalori), sporlarınızı ve maceralarınızı gerçek zamanlı doğru veriler, ücretsiz çevrimdışı haritalar ve ısı haritaları ile takip eder.

Başlamak için **sağ üst düğmeye basarak Suunto Wear uygulamasını** saatinizde çalıştırın. Doğru ve kişiselleştirilmiş aktivite ve egzersiz takibi için profilinizi ayarlamak üzere ekrandaki talimatları izleyin. Tamamen hazır olduğunuzda, telefonunuza Suunto uygulamasını indirmek için dokununuz.

[Suunto Wear uygulamasını kullanmaya başlama](#)

## 5. Suunto mobil uygulamasını telefonunuza indirme



Suunto mobil uygulaması yeni saatinizle birlikte yaşayacağınız spor deneyiminin ayrılmaz bir parçasıdır. Suunto uygulamasıyla, egzersizlerinizi saatinizden spor günlüğünüze eşitleyip kaydedebilir, antrenmanınız, uykunuz ve günlük aktiviteleriniz ile ilgili detaylı bilgiler edinebilir, en iyi anlarınızı arkadaşlarınızla paylaşabilir, Strava veya Relive gibi birçok sevdiğiniz spor servisine bağlanabilirsiniz.

**Suunto mobil uygulamasını telefonunuza indirin.** Yükledikten sonra uygulamayı açın ve saatinizi uygulamaya bağlayın. Başlamak için ekrandaki talimatları izleyin.




[Suunto mobil uygulamasını kullanmaya başlama](#)

## Dili değiştirme

Saatinizin dili, telefonunuzdaki dille aynıdır. Saatinizdeki dili değiştirmek için telefonunuzdaki dili değiştirin.


Suunto Wear uygulamasının desteklediği diller aşağıda belirtilmiştir:


- ince (Basitleştirilmiş)
- ince (Geleneksel)
- eke
- Danca
- Flemenkçe
- İngilizce
- Fince
- Fransızca
- Almanca
- Hindi Dili
- Endonezce
- İtalyanca
- Japonca
- Korece
- Norveççe
- Lehçe
- Portekizce
- Rusça
- İspanyolca
- İsveççe
- Tayca
- Türkçe
- Vietnamca

 **NOT:** Telefonunuzun dili Suunto Wear uygulamasında desteklenmiyorsa, uygulamanın varsayılan dili İngilizce olacaktır.

## Saatinizi şarj etme

Suunto 7 cihazını şarj etmek hızlı ve kolaydır. Saatinizle birlikte gelen USB kablosunu, bilgisayarınızın USB portuna veya USB güç adaptörüne veya elektrik prizine takın. USB kablosunun manyetik ucunu saatinizin arkasındaki şarj soketine takın.

Saatiniz şarj olurken, saatinizin yüzünde  sembolünü göreceksiniz.

 **NOT:** Pili tamamen boşalmışsa, şarj işlemi bir USB güç adaptörü ve elektrik prizi ile yapılmalıdır.

## Faydalı bilgiler

Saatiniz ve şarj soketi siz kullandıkça, özellikle egzersiz yaparken kirlenir. Saatinizin düzgün şarj olduğundan emin olmak için, derinizden geçen ter veya vücut losyonunu temizlemek üzere saati arada bir yıkayın. Saatin gövdesini yıkamak için ılık su ve hafif bir el sabunu kullanın, suyla iyi durulayın ve cihazı bir havlu yardımıyla kurulayın.

[Şarj süresi](#)

[Pili kontrol etme](#)

[Şarj sırasında otomatik güncellemeler alma ve çevrimdışı haritalar indirme](#)

## Şarj süresi

Suunto 7 ile birlikte gelen şarj kablosuyla %0'dan %100'e kadar şarj etmek yaklaşık 100 dakika sürer.



## Pili kontrol etme



Saatinizin yüzüdeyken, pilin ne kadar kaldığını görmek için ekranın yukarisından aşağı doğru kaydırın.

[Saatinizin pil ömrünü en üst düzeye çıkarma](#)

## Şarj sırasında otomatik güncellemeler alma ve çevrimdışı haritalar indirme



Şarj olurken kablosuz internete bağlıysanız saatinizi ve uygulamalarınızı g¼ncelleyebilir ve saatinize otomatik olarak yerel Suunto haritaları indirebilirsiniz. Çevrimdışı haritalar ile telefonunuzu bırakıp dışarı çıkabilir ve Suunto Wear uygulamasıyla internet bağlantısı gerekmeden haritaları kullanabilirsiniz.

[Otomatik uygulama g¼ncellemelerini y¼netme](#)  
[evrimdışı haritalar hakkında daha fazla bilgi edinin](#)

## Suunto 7'nizde gezinmeyi ¼ğrenme

Dokunmatik ekranı ve düğmeleri kullanarak Suunto 7 cihazınız ile gezinebilir ve etkileşimde bulunabilirsiniz.

### Temel dokunma hareketleri

#### **Kaydırma**

Parmağınızı ekranda yukarı, aşığı, sola veya sağa hareket ettirin.

#### **Dokunma**

Ekrana bir parmağınızla dokunun.

#### **Dokunup basılı tutma**

Parmağınızı ekranın ¼st¼nde basılı tutun.

#### **S¼r¼kleme**

Parmağınızı ekrandan kaldırmadan hareket ettirin.

### Saatinizi keşfetme

Suunto 7 cihazınızı keşfetmeye başlayın ve farklı özellikler ile işlevlerin nerede olduğunu ¼ğrenin.



Saatinizi açmak ve “Wear OS by Google” ile tüm uygulamalarınıza erişmek için sol üst düğmeye (Güç düğmesi) basın.

- **Uygulama** listesini açmak için Güç düğmesine basın.
- **Saat yüzüne geri dönmek** için tekrar Güç düğmesine basın.
- Saatinizi **Kapatmak/Yeniden başlatmak** için Güç düğmesini 4 saniye basılı tutun.

Suunto Wear uygulamasını açmak için sağ üst düğmeye basın

Saat yüzüne geri gitmek için sağa kaydırın veya Güç düğmesine basın.



Sağ orta ve sağ alt düğmeyi kısayol olarak kullanın

**Medya kontrollerini açmak için** sağ orta düğmeye basın.

**Kronometreyi** kullanmak için sağ alt düğmeye basın.

Saat yüzüne geri gitmek için sağa kaydırın veya Güç düğmesine basın.

[Düğme kısayollarını özelleştirme](#)




## Kullanışlı özelliklere ve kısayollara hızlı erişim sağlamak için aşağı kaydırın

- Pil durumunu kontrol etme
- Bağlantınızı kontrol etme
- Google Pay\* ile mağaza içi ödeme yapma
- Ekranı kapatma
- Rahatsız Etmeyin özelliğini açma/kapatma
- Uçak modu özelliğini açma/kapatma
- Pil tasarrufu özelliğini açma
- Telefonumu bul özelliği
- Feneri açma/kapatma
- Ana ayarlar menüsüne gitme

Saat yüzüne geri gitmek için yukarı kaydırın veya Güç düğmesine basın.

\* Google Pay sadece belirli ülkelerde görünür ve kullanılabilir durumdadır.

[Desteklenen ülkeleri kontrol edin ve Google Pay hakkında daha fazla bilgi edinin.](#)

 **NOT:** Bazı simgeler telefonunuza bağlı olarak farklı görünebilir.



## Bildirimlerinizi görüntülemek ve yönetmek için yukarı kaydırın

Saat yüzüne geri gitmek için aşağı kaydırın veya Güç düğmesine basın.

## Saatinizde bildirimler alma



Kartlarınıza hızlıca göz atmak için sola kaydırın

Saat yüzüne geri gitmek için sağa kaydırın veya Güç düğmesine basın.

[Kartlarınızı görüntüleme ve yönetme](#)



Saat ayarlarından veya uygulamalardan çıkmak için sağa kaydırın

Ayrıca Güç tuşuna basarak herhangi bir ekrandan veya uygulamadan saat yüzüne geri dönebilirsiniz.

## Ekranı uyandırma

Saatinizle birkaç saniye boyunca etkileşimde bulunmadığınızda, saatinizin ekranı uyku moduna geçer. Varsayılan olarak, Suunto 7 cihazınız ile etkileşimde bulunmayı sağlayan ekran ve hareketler, günlük kullanımda güç harcanmasını minimum düzeyde tutacak şekilde tasarlanmıştır. En iyi deneyim için, Suunto'nun güç tasarruflu saat yüzleriyle Ekran ve Hareketler için varsayılan ayarları kullanın.

Hareketler için Suunto 7 cihazındaki varsayılan ayarlar:

- Uyandırmak için yana yatır kapalı
- Güç tasarrufu için eğme açık
- Aydınlatmak için eğin açık

Ekran için Suunto 7 cihazındaki varsayılan ayar:

- Ekran her zaman açık kapalı

[Saate bakma](#)

[Ekranı uyandırma](#)

[Ekranınızı tekrar uyku moduna alma](#)


[Spor sırasında ekranı uyandırma](#)

[Görüntü ayarlarını yapma](#)

[Hareketleri ayarlama](#)

## Saate bakma

Güç tasarrufu için eğme ile saatinizi harekete geçirmeden bileğinizi çevirerek saate bakabilirsiniz. Bileğinizi çevirdiğinizde saati daha kolay görmemiz için ekran aydınlanacaktır.

 **NOT:** Suunto 7 Güç tasarrufu için eğme seçeneği varsayılan olarak açıktır. Güç tasarrufu için eğme kullanmak için güç tasarruflu bir saat yüzü kullanmanız gerekir.


## Ekranı uyandırma

Ekranınızı uyandırmak ve saatinizle etkileşime girmek için şunları yapabilirsiniz:

- Ekrana dokunun

- Güç düğmesine basın
- *Bileğinizi çevirin (varsayılan olarak kapalıdır)*



 **NOT:** Daha uzun Suunto 7 pil ömrü için Uyandırmak için yana yatır seçeneği kapalıdır.

## Ekranınızı tekrar uyku moduna alma

Ekranınızı tekrar uyku moduna almak için:

- Bileğinizi sizden uzak tarafa doğru döndürün
- Birkaç saniye boyunca ekranı elinizle kapatın
- Birkaç saniye bekleyin. Ekranla etkileşimde bulunmadığınızda ekran otomatik olarak kararır.

## Spor sırasında ekranı uyandırma

Suunto Wear uygulamasıyla egzersiz kaydederken, saatinizle etkileşime geçmek için kullanılan ekran ve hareketler, spor ve daha uzun bir pil ömrü için optimize edilmiştir.

Egzersiz sırasındaki istatistikleriniz her zaman görünür durumdadır ancak ekranı uyandırmak için şunları yapabilirsiniz:

- Güç düğmesine basın
- Ekranı dokununuz






Harita görünümündeyken egzersiz sırasında ekranı uyandırmak için şunları yapabilirsiniz:

- Bileğinizi çevirin
- Güç düğmesine basın
- Ekranı dokununuz





 **NOT:** *Yüzme ve su kayağı gibi su sporları sırasında, ıslak koşullardan dolayı dokunmatik ekranın istenmeyen şekilde çalışmasını önlemek için, Suunto Wear uygulaması için dokunmatik ekran devre dışı bırakılmıştır.*

*Egzersiz sırasında (yüzme dahil) Suunto Wear uygulamasından çıkarsanız dokunmatik ekran etkinleşecektir.*

## Görüntü ayarlarını yapma


Suunto tarafından tasarlanan tüm saat yüzleri, saatinizi etkinleştirmeden zamanı düşük güç modunda gösterecek şekilde tasarlanmıştır. *Diğer saat yüzlerinin aynı şekilde optimize edilmiş olmayabileceğini aklınızda bulundurun.*


1. Saat yüzüdeyken, ekranın üstünden aşağı doğru kaydırın.
2. **Ayarlar** »  » **Ekran** seçeneğine dokununuz.
3. Ayarları tercihlerinize göre yapın.

 **NOT:** *Daha fazla pil tasarrufu yapmak için Suunto 7 cihazınızın varsayılan olarak Ekran her zaman açık seçeneği kapalı tutulmuştur.*

## Hareketleri ayarlama

Saatinizle etkileşime girme şekliniz, pilinizin ne kadar süre dayanacağını etkiler. Varsayılan olarak, Suunto 7 cihazınız ile kullanılan hareketler, size saatinizle ilgili en iyi günlük deneyimi sağlamak için minimum düzeyde güç harcayacak şekilde ayarlanmıştır.

1. Saat yüzüdeyken, ekranın üstünden aşağı doğru kaydırın.
2. **Ayarlar** »  » **Hareketler** seçeneğine dokununuz.
3. Ayarları tercihlerinize göre yapın.

 **NOT:** *Varsayılan olarak, Suunto 7 cihazınızda Uyandırmak için yana yatır seçeneği kapalı, Güç tasarrufu için eğme seçeneği açık ve Aydınlatmak için eğin seçeneğini ise açık durumdadır.*

## İnternete bağlanma

Saatiniz internete bağlıyken en güncel hava durumunu öğrenmek veya yeni uygulamalar indirmek ya da güncellemek gibi bir çok şey yapabilirsiniz.

Saatiniz internete Wifi veya telefonunuz üzerinden bağlanabilir. Wifi bağlantısı, telefon bağlantısına göre daha hızlıdır ama daha çok güç tüketir. Her iki bağlantı da mevcutsa, saatiniz hangisini kullanacağına otomatik olarak karar verir.

[Bağlantınızı kontrol etme](#)

[Telefonunuzla internete bağlanma](#)

[İnternete Wifi üzerinden bağlanma](#)


[İnternete bağlı olmasanız bile kullanabileceğiniz](#)

## Bağlantınızı kontrol etme

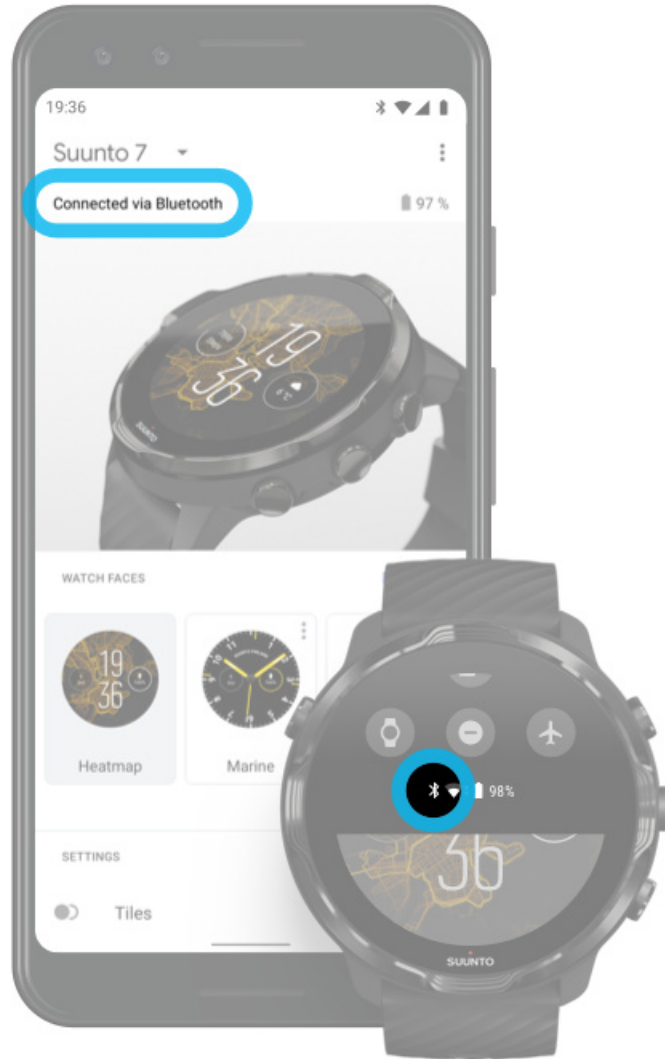
Saat yüzünderken, saatinizin internete bağlı olup olmadığını görmek için aşağı kaydırın.

 saatiniz internete Wifi üzerinden bağlı.

 saatiniz internete telefonunuz üzerinden bağlı.

 saatiniz internete bağlı değil.

## Telefonunuzla internete bağlanma



Telefonunuz üzerinden interneti kullanmak için saatinizin Wear OS by Google uygulamasına bağlı olması gerekir. Suunto 7 eğer telefonun internet bağlantısı aşağıdaki şekilde gerçekleşmişse bağlı olduğu telefon üzerinden internete otomatik olarak bağlanacaktır:

- bir Wifi ağı
- bir mobil ağı

 **NOT:** Veri aktarımı için ekstra maliyetlerin olabileceğini aklınızda bulundurun.

## Saatinizi telefonunuza tekrar bağlama

Saatiniz şu durumlarda telefonunuza otomatik olarak yeniden bağlanıyor olmalıdır:

- Saatiniz ve telefonunuz birbirine yakın olduğunda.
- Saatinizde ve telefonunuzda Bluetooth açık olduğunda.
- Telefonunuzda Wear OS by Google uygulaması açık olduğunda.

Saatiniz bir süreden sonra otomatik olarak bağlanmıyorsa, şunları deneyin:

- Saatinizin etkin olduğundan emin olmak için saatinizin ekranına dokunun veya Güç düğmesine basın.
- Yeniden bağlanmak için saatinizdeki bildirim dokununuz. Bildirimi göremiyorsanız yukarı kaydırın ve bildirim akışınızı kontrol edin.
- Uçak modunun saatinizde veya telefonunuzda açık olmadığından emin olun.
- Saatinizin Bluetooth özelliğini kapatıp tekrar açmayı deneyin.
- Telefonunuzun Bluetooth özelliğini kapatıp tekrar açmayı deneyin.
- Cihazlarınızın ve uygulamanızın güncel olduğundan emin olun.
- Eğer hiçbir işe yaramazsa [saatinizi](#) ve telefonunuzu yeniden başlatın.

**NOT:** Saatinizi telefonunuzun Bluetooth ayarlarındaki eşleştirilmiş Bluetooth cihazlarından kaldırarak bağlantıyı düzeltmeyi denemeyin. Bluetooth bağlantısını kaldırırsanız, saatinizi yeniden başlatmanız gerekecektir.

## İnternete Wifi üzerinden bağlanma




Saatinizin Wifi özelliği açık olduğu sürece, kaydedilmiş ve mevcut olan Wifi ağlarına otomatik olarak bağlanabilirsiniz.


Saatiniz şunlara bağlanamaz:

- Bağlantı kurmadan önce sizi giriş yapma sayfasına götüren wifi ağları (örneğin, otellerdeki veya kahve dükkanlarındaki Wifi ağları)
- 5 GHz ağlar



## Saatinizde Wifi'ı açma

1. Saat yüzünderken, ekranın üstünden aşağı doğru kaydırın.
2. **Ayarlar**  » **Bağlantı özellikleri** » **Kablosuc ağ** seçeneğine dokununuz.
3. Wifi kapalıysa, **Otomatik** seçeneğine değiştirmek için Wifi'a dokununuz.

## Bir Wifi ağı seçme

1. Saat yüzünderken, ekranın üstünden aşağı doğru kaydırın.
2. **Ayarlar**  seçeneğine dokununuz.
3. **Bağlantı özellikleri** » **Kablosuc ağ** » **Ağ ekle** seçeneğine gidin.
4. Kullanılabilir ağların bir listesini göreceksiniz.
5. Bağlanmak istediğiniz ağa dokununuz.
6. Bir parola gerekirse, şunları yapabilirsiniz:
  - a. Telefonda girin seçeneğine dokununuz. İstendiğinde, telefonunuzda parolayı girin ve ardından Bağlan'a dokununuz. (Telefonunuzda *Wear OS by Google* uygulamasının açık olduğundan emin olun.)
  - b. Saatte gir seçeneğine dokununuz ve saatinizdeki klavyeyi kullanarak ağ parolanızı girin.

## Bir ağı unutmama

1. Saat yüzünderken, ekranın üstünden aşağı doğru kaydırın.
2. **Ayarlar**  seçeneğine dokununuz.
3. **Bağlantı özellikleri** » **Kablosuc ağ** » **Kayıtlı ağlar** seçeneğine gidin.
4. Unutmak istediğiniz ağa dokununuz.
5.  seçeneğine dokunarak seçiminizi onaylayın.

## İnternete bağılı olmasanız bile kullanabileceğiniz



Saatiniz internete bağılı değılken de saatinizdeki temel özelliklerin çoğunu kullanabilirsiniz. Yapabileceğiniz:

- Egzersizlerinizi kaydetme
- Günlük aktivitenizi takip etme
- [Çevrimdışı haritaları kullanma](#)
- Kartlar ile egzersiz ve aktivite ilerlemenizi kontrol etme
- Egzersizlerinizi Suunto mobil uygulaması ile eşitleme
- Adım sayınızı görme
- Kalp hızınızı kontrol etme
- Uykunuzu takip etme
- Saati ve tarihi görme
- Zamanlayıcı kullanma
- Kronometre kullanma
- Alarm kurma (*Not: Alarm sadece titreşim ile çalışır*)
- Saat yüzünü değıştirme
- Saat ayarlarını değıştirme
- [Saatiniz aracılığıyla müzik dinleme](#)

## Suunto 7'nizi güncel tutma

Saatinizden en iyi şekilde yararlanmak için her şeyin güncel olduğundan emin olun.


### [Sistem güncellemeleri](#)

[Uygulama güncellemeleri](#)  
[Wear OS güncellemeleri](#)  
[Suunto Wear uygulama güncellemeleri](#)


## Sistem güncellemeleri

Saatiniz Őarjda ve WiFi'ye bağlıyken sistem güncellemeleri otomatik olarak indirilir ve kurulur. Ancak bir sistem güncellemesi otomatik olarak yklenmezse, kendiniz manuel olarak indirip kurabilirsiniz.

### Sistem sürümünü kontrol etme

1. Saat yzndeyseniz, ekranın üstünden aşağı doğru kaydırın.
2. **Ayarlar**  seŐeneėine dokununuz.
3. **Sistem** » **Hakkında** » **Sürümler** seŐeneėine gidiniz.
4. Bkz. "Sistem sürümü".

### Sistem güncellemelerini manuel olarak indirme

1. Saat yzndeyseniz, ekranın üstünden aşağı doğru kaydırın.
2. **Ayarlar**  seŐeneėine dokununuz.
3. **Sistem** » **Hakkında** » **Sistem güncellemeleri** seŐeneėine gidiniz.

Bir güncelleme varsa, saatiniz bunu indirecektir. Eğer güncelleme yoksa, saatinizin güncel olduğuna dair bir onay alacaksınız.

## Uygulama güncellemeleri



Saatinizdeki uygulamalar aşağıdaki durumlarda Şarj sırasında otomatik olarak güncellenir:

- saatinizde **Google hesabınızla** oturumunuzu aÇık tutarken
- **Wifi'a bağlıyken**
- **Uygulamaları otomatik güncelleŐtir** ayarı etkinken



Otomatik güncelleme seŐeneėini kullanmak istemezseniz uygulamaları elle güncelleyebilirsiniz.



## Otomatik uygulama güncellemelerini yönetme

1. Uygulamalarınızın listesini açmak için G düğmesine basın.
2. **Play Store** uygulamasına dokunun .  
(Gerekirse, Wifi'a bağlanmak ve bir Google hesabı eklemek için talimatları izleyin.)
3. AŖaėı kaydırın ve **Ayarlar**  seçeneğine dokunun.
4. **Uygulamaları otomatik güncelle** seçeneğini açın veya kapatın.

## Uygulama güncellemelerini elle indirme

1. Uygulamalarınızın listesini açmak için G düğmesine basın.
2. **Play Store** uygulamasına dokunun .  
(Gerekirse, Wifi bağlantısı kurmak için talimatları izleyin ve bir Google hesabı ekleyin.)
3. AŖaėı kaydırın ve **Uygulamalarım**  seçeneğine dokunun.
4. Eğer "Güncelleme Mevcut" ifadesini görürseniz indirilecek bir uygulama güncellemesi seçin veya Hepsini güncelle seçeneğine dokunun.

Eğer "Güncelleme Mevcut" ifadesini görmüyorsanız tüm uygulamalar gncellenmiŖ demektir.



## Wear OS güncellemeleri

Saatinizdeki Wear OS uygulaması iŖletim sisteminin üstündeki bir uygulamadır ve daha sık güncellenir. Wear OS, saatiniz Ŗarjda, Wifi'a bağlı ve Uygulamaları otomatik güncelle seçeneği açıkken otomatik olarak güncellenir.

## Suunto Wear uygulama güncellemeleri

Saatiniz Ŗarjda Wifi'a bağlı ve Uygulamaları otomatik güncelle seçeneği açıkken, Suunto Wear uygulaması ve hizmetleri otomatik olarak güncellenir.

## Suunto Wear uygulamanızın sürümünü kontrol edin

1. **Suunto Wear** uygulamasını açmak için sağ üstteki düğmeye basın .
2. AŖaėı kaydırın ve **Genel seçenekler**  » **Hakkında** seçeneğine dokunun.

## Alarm ayarlama

Suunto 7 cihazınızı yanınızdaki kişiyi veya oda arkadaşlarınızı rahatsız etmeden sadece sizi titreşimle uyandıracak şekilde sessiz alarm olarak kullanabilirsiniz.

1. Uygulamalarınızın listesini açmak için Güç düğmesine basın.
2. **Alarm** uygulamasına dokununuz.
3. İstediğiniz zamanı seçin.
4.  seçeneğine dokunarak seçiminizi onaylayın.

 **NOT:** Alarm uygulamasının sesi yoktur.

## Saatinizi açma ve kapatma



### Saatinizi açma

**Güç düğmesine** saatiniz titreşmeye başlayana kadar basılı tutun.

### Saatinizi kapatma

Saatinizi kapatmak için Güç düğmesini kullanabilirsiniz:

1. **Kapat/Yeniden başlat** ekranı görünene kadar Güç düğmesini basılı tutun.

2. Saatinizi kapatmak için **Kapat** seçeneğine dokununuz.

Veya ayarlara gidin:

1. Saat yüzüdeyken, ekranın üstünden aşağı doğru kaydırın.
2. **Ayarlar** ⚙️ » **Sistem** » **Kapat** seçeneğine dokununuz.
3.  seçeneğine dokunarak seçiminizi onaylayın.

## Saatini tekrar başlatma

Saatinizi yeniden başlatmak için Güç düğmesine basabilirsiniz.

1. **Kapat/Yeniden başlat** ekranı görünene kadar Güç düğmesini basılı tutunuz.
2. **Yeniden başlat** seçeneğine dokununuz.

Veya ayarlara gidin:


1. Saat yüzüdeyken, ekranın üstünden aşağı doğru kaydırın.
2. **Ayarlar** ⚙️ » **Sistem** » **Yeniden başlat** seçeneğine dokununuz.
3. Dokunarak seçiminizi onaylayın

## Saatinizi fabrika ayarlarına sıfırlama

Saatinizle ilgili problem yaşıyorsanız, fabrika ayarlarına döndürmeniz gerekebilir.

Saatinizi fabrika ayarlarına döndürdüğünüzde otomatik olarak aşağıdaki işlemler gerçekleşir:

- Saatinizde kayıtlı veriler **silinir**. (egzersizleriniz dahil)
- Yüklenen uygulamalar ve bunların verileri **silinir**.
- Sistem ayarları ve tercihleri **silinir**.
- Saatiniz telefonunuzla eşleştirilmemiş olur. Saatinizi telefonunuzla tekrar eşleştirmeniz gerekir.


 **NOT:** Her zaman egzersizlerinizi [Telefonunuzdaki Suunto mobil uygulaması](#) ile eşitlemeyi (ve kaydetmeyi) unutmayın. Saatinizi sıfırlamanız gerekiyorsa, Günlükteki senkronize edilmemiş tüm egzersizler silinecektir.

## Saatinizi fabrika ayarlarına sıfırlama

1. Saat yüzünderken, ekranın üstünden aşağı doğru kaydırın.
2. **Ayarlar** ⚙️ » **Sistem** » **Bağlantıyı kes ve sıfırla** seçeneğine dokununuz.
3. ✔️ seçeneğine dokunarak seçiminizi onaylayınız.

## Fabrika ayarlarına sıfırladıktan sonra kurma ve eşleştirme

Saatinizi bir iPhone ile eşleştiriyorsanız, fabrika ayarlarına sıfırladıktan sonra telefonunuzun Bluetooth ayarlarındaki eşleştirilmiş Bluetooth cihazları listesinden Suunto 7 cihazınızı kaldırmanız gerekir. Ardından saatinizi kurabilir ve telefonunuzdaki Wear OS by Google uygulamasıyla eşleştirebilirsiniz.

 **NOT:** Saatini telefonunuzdaki Suunto mobil uygulamasına tekrar bağlamak için önce Suunto mobil uygulamasında saati unutmali, ardından yeniden bağlanmalısınız.



## 3. WEAR OS BY GOOGLE

Saatiniz en yeni akıllı özelliklerin keyfini çıkarmak ve bağlantıda kalmak için Wear OS by Google desteklidir. Wear OS by Google standart fonksiyonları aşağıdaki gibidir:

- Sesle yazma ve sesli komutlar
- Mesajlaşma ve gelen telefon araması bildirimi
- Google Fit™, Zamanlayıcı, Ajanda, Çeviri ve diğer standart Wear OS by Google uygulamaları
- Saatinize Google Play Store kullanarak yeni uygulamalar ve yeni saat yüzleri indirip kurma
- Wear OS by Google ayarları

Wear OS by Google ile ilgili daha fazla bilgi için lütfen [Wear OS by Google Yardım](#) sayfasını ziyaret edin

### Google Pay



Google Pay™, Wear OS by Google saatiyle mağazalarda ödeme yapmanın hızlı ve basit bir yoludur. Artık, cüzdanınızı veya telefonunuzu araştırmak zorunda kalmadan günlük kahvenizi satın alabilirsiniz.

Saatinizde Google Pay kullanmak için gerekenler:

- Avustralya, Belçika, Brezilya, Kanada, Şili, Hırvatistan, Çek Cumhuriyeti, Danimarka, Finlandiya, Fransa, Almanya, Hong Kong, İrlanda, İtalya, Yeni Zelanda, Norveç, Polonya, Rusya, Slovakya, İspanya, İsveç, İsviçre, Tayvan, Ukrayna, Birleşik Arap Emirlikleri, Birleşik Krallık veya ABD’de bulunma.
- [destekli bir kart kullanma](#).



**NOT:** Google Pay üzerinde PayPal kullanımı saatlerde desteklenmemektedir.

## Saatiniz ile mağazalarda ödeme yapma

Google Pay, temassız ödemelerin kabul edildiği mağazalarda çalışmaktadır. Google Pay uygulamasını açmanız, bileğinizi çevirmeniz ve bir ses duyana veya titreşim hissedene kadar saatinizi terminale yakın tutmanız yeterlidir. Kart türü istenirse banka kartı kullanıyor olsanız bile “kredi kartını” seçin.

## Mağazalarda güvenli alışveriş yapma

Saatinizi mağazalarda ödeme yapmak için kullandığınızda, Google Pay gerçek kredi kartı veya banka kartı numaranızı yaptığınız ödemeye birlikte göndermez. Bunun yerine, bilgileriniz için şifreli sanal bir hesap numarası kullanılır, böylece gerçek kart bilgileriniz güvende kalır.

Saatiniz kaybolur veya çalınırsa, [Cihazımı Bul](#) özelliğiyle saatinizi kilitleyebilir ve silebilirsiniz.

Google Pay ile ilgili daha fazla yardım almak için lütfen şu adresi ziyaret edin:

[Wear OS by Google Yardım](#)

[Google Pay Yardım](#)

## Google Fit



Google Fit™, Dünya Sağlık Örgütü ve Amerikan Kalp Derneği'nin önerileri doğrultusunda, Kardiyo Puanı gibi etkinlik hedefleriyle sizi daha sağlıklı ve daha etkin bir yaşam için yönlendiren bir aktivite izleyicisidir.

Google Fit ile şunları yapabilirsiniz:

- Kişisel zindeliğe dair hedefler belirleme
- Günlük aktivitenizi ve ilerlemenizi Kalp Puanı ile takip etme
- Antrenmanınız hakkında detaylı bilgi edinme (Suunto Wear uygulamasına bağlanıldığında)
- Bir bakışta adım sayınızı ve yaktığınız kaloriyi görüntüleme
- Günlük kalp hızınızı ve önceki değerleri izleme
- Nefes egzersizleriyle rahatlama ve farkındalığı artırma
- Motivasyon için hatırlatıcılar, özel ipuçları ve koçluk alma
- Zindelik bilgilerinizi sağlıklı kalmak için kullandığınız diğer uygulamalar ve cihazlarla paylaşma

Google Fit ile ilgili daha fazla yardım için lütfen şu adresi ziyaret edin:

[Google Fit Yardım](#)



## Google Fit'i kullanmaya başlama



Suunto 7 cihazınız Google Fit önceden yüklü olarak gelmektedir. Başlamak için saatinizdeki Google Fit uygulamasını açın ve Google hesabınızla giriş yapın.

Saatinizdeki günlük aktivite ilerlemenizi takip etmek için:

- Fit Kart ile günlük ölçümlerinizi kontrol etmek için sola kaydırın.
- Günlük kalp hızı gibi daha fazla ayrıntı için Fit Kart seçeneğine dokunarak Google Fit uygulamasını açın.
- İlerlemenizi takip etmek için saatinizin yüzüne aktivite hedefleri ya da adım veya kalori gibi günlük ölçümleri ekleyin.

## Suunto 7'yi Google Fit'e bağlama

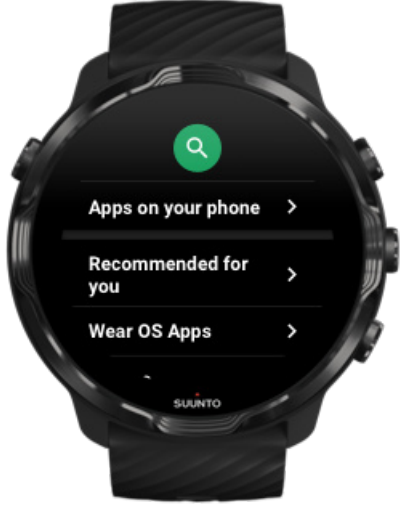
Suunto 7 ürününüzü aynı zamanda Google Fit'e bağlayarak Suunto Wear uygulamasıyla kaydedilen egzersizlerinizin, uykunuzun ve kalp hızınızın günlük aktivite hedeflerinizi nasıl etkilediğini görebilirsiniz.

[Suunto'yu Google Fit'e bağlama](#)

## Google Fit'i telefonunuza indirme

Sağlık durumunuzu izlemek ve aktivite hedeflerinizle ilgili aylık, haftalık ve günlük ilerlemenizi takip etmek için Google Play Store veya App Store'dan Google Fit uygulamasını indirin.

## Google Play Store



Saatinizde Google Play™ Store ile sevdiğiniz uygulamaları bulun yükleyin ve güncelleyin.

Saatinizdeki Play Store'u kullanmak için ihtiyacınız olanlar:

- Saatinizde kullanmak için bir Google hesabı
- Wifi veya telefonunuz üzerinden saatinizde bir internet bağlantısı

[Google Play Store'dan daha çok uygulama edinme](#)

[Suunto 7'nizi güncel tutma](#)

## Uygulamaları kullanma ve yönetme

Suunto 7 cihazınız günlük yaşamınızı ve sporlarınızı dengede tutmanıza yardımcı olmak için seçili birkaç uygulamayla birlikte gelmektedir.

[Saatinizdeki uygulamaları açma](#)

[Google Play Store'dan daha çok uygulama edinme](#)

[Uygulamaları kaldırma](#)

[Uygulamaları güncelleme](#)

## Saatinizdeki uygulamaları açma

1. Uygulamalarınızın listesini açmak için **Güç düğmesine** basın.








2. Açmak istediğiniz uygulamayı bulmak için listeyi kaydırın. Son kullanılan uygulamalar en üstte bulunmaktadır.



3. Açmak için bir uygulamaya dokununuz.




## Google Play Store'dan daha çok uygulama edinme

Google Play Store'dan saatinize daha çok uygulama indirmek için gerekenler:



- Saatinizde bir Google hesabının olması
  - [Wifi veya telefonunuz üzerinden saatinize sağlanan bir](#) internet bağlantısı
1. Uygulamalarınızın listesini açmak için **Güç düğmesine** basın.
  2. **Play Store** uygulamasına  dokununuz.  
(Gerekirse, Wifi bağlantısı kurmak için talimatları izleyin ve bir Google hesabı ekleyin.)
  3. Arama simgesine  dokununuz.
  4. Aramanızı mikrofon simgesine  dokunarak sesli veya klavyeyle  yazarak yapabilirsiniz.
  5. Uygulamayı saatinize indirmek için yükleme simgesine  dokununuz.

## Uygulamaları kaldırma

Uygulamaları Google Play Store üzerinden kaldırma:

1. Uygulamalarınızın listesini açmak için Güç düğmesine basın.
2. **Play Store** uygulamasına dokununuz .  
(Gerekirse, Wifi'a bağlanmak ve bir Google hesabı eklemek için talimatları izleyin.)
3. Aşağı kaydırın ve **Uygulamalarım**  seçeneğine dokununuz.
4. Kaldırmak istediğiniz uygulamaya dokununuz ve **Kaldır**  seçeneğine dokununuz.

Uygulamaları ayarlardan kaldırma:

1. Saat yüzündeyseniz, saat yüzünün üstünden aşağıya doğru kaydırın.
2. **Ayarlar**  » **Uygulamalar ve bildirimler** » **Uygulama bilgileri** seçeneğine dokununuz.
3. Kaldırmak istediğiniz uygulamaya dokununuz.
4. **Kaldır**  seçeneğine dokununuz.

## Uygulamaları güncelleme

**Uygulamaları otomatik güncelle** seçeneği etkinse, saatiniz şarj olurken Wifi'a bağlandığında uygulamalarınız otomatik olarak güncellenecektir. Otomatik güncelleme seçeneğini kullanmak istemiyorsanız uygulamaları manuel olarak güncelleyebilirsiniz.

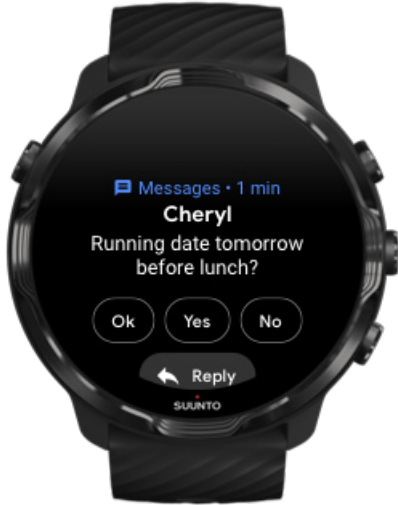
[Otomatik uygulama g¼ncellemelerini y¼netme](#)  
[Sistem g¼ncellemelerini manuel olarak indirme](#)

## Saatinizde bildirimler alma

Saatiniz ayrıca telefonunuza aldığınız mesajları, çağrılarını ve bildirimlerini gösterebilir.

[Yeni bildirimleri görüntüleme](#)  
[Bildirimlerinizi yönetme](#)  
[Bir çağrıyı cevaplama veya reddetme](#)  
[Android ile bir mesaja cevap verme](#)  
[Saatinizde hangi bildirimlerin gösterileceğini seçin](#)  
[Bildirimleri geçici olarak kapatma](#)  
[Bildirim alırken sorun mu yaşıyorsunuz?](#)

## Yeni bildirimleri görüntüleme



Yeni bir bildirim aldığınızda, saatiniz titreşmeye başlar ve bildirimini birkaç saniye boyunca ekranda gösterir.

- Mesajı okumak için bildirimine dokununuz ve aşağı kaydırın.
- Bildirimi kapatmak için sağa kaydırın.

## Bildirimlerinizi yönetme



Bir bildirim geldiğinde yanıt vermezseniz, mesaj bildirim akışınıza kaydedilir. Saat yüzünün altındaki halka şeklindeki küçük simge yeni bir bildirimiz olduğunu gösterir.

- Saat yüzüdeyken, bildirimleriniz arasında gezinmek için yukarı kaydırın.
- Bir mesajı okumak ve yanıt vermek için dokununuz.
- Bir bildirimi kapatmak için sola veya sağa kaydırın.
- Tüm bildirimleri temizlemek için bildirim akışının aşağısına kaydırın ve Tümünü temizle öğesini seçin.

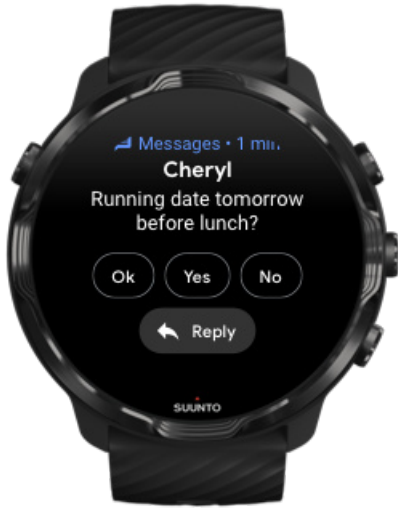
## Bir çağrıyı cevaplama veya reddetme



Telefonunuza çağrı geldiğinde, saatinizde telefonunuza çağrı geldiğiyle ilgili bildirim alacaksınız. Çağrıyı saatinizden cevaplayabilirsiniz, ancak arama yapmak için önce telefonu kullanmalısınız.

- **Bir çağrıyı yanıtlamak için** sola kaydırın veya yeşil telefona dokununuz.
- **Bir çağrıyı reddetmek için** sağa kaydırın veya kırmızı telefona dokununuz.
- Bir çağrıyı kısa mesaj göndererek kapatmak için **Diğer** » **Mesaj gönder** seçeneğine dokununuz, ardından önceden yazılmış metni seçin.

## Android ile bir mesaja cevap verme



Saatiniz bir Android telefonla eşleştirilmişse, mesajları aynı zamanda saatiniz ile cevaplayabilirsiniz.


1. Mesajın altına doğru kaydırın.
2. **Cevapla** ↩ seçeneğine dokununuz.
3. Seçenekler: Mesajınızı sesli olarak söylemek için mikrofona dokununuz, klavyeyi veya emojiyi seçin veya önceden yazılmış mesaj seçenekleri için aşağı kaydırın.
4. Mesajınız gönderildiğinde onay işareti göreceksiniz.

## Saatinizde hangi bildirimlerin gösterileceğini seçin


İsterseniz belli uygulamalardan bildirim almayı durdurabilirsiniz.

1. Saatin yüzüdeyken, ekranın yukarisından aşağı doğru kaydırın.
2. **Ayarlar** » ⚙ » **Uygulamalar ve bildirimler** seçeneğine gidin.

3. **Uygulama bildirimleri** seçeneğine dokunun.
4. Bildirimlerini görmek istediğiniz uygulamaları seçin.

 **NOT:** Ayrıca bildirim ayarlarınızı telefonunuzdaki Wear OS by Google uygulamasıyla da özelleştirebilirsiniz.

## Bildirimleri geçici olarak kapatma

1. Saat yüzüdeyken, ekranın yukarisından aşağı doğru kaydırın.
2. **Rahatsız Etmeyin**  seçeneğine dokunun.

Rahatsız Etmeyin seçeneği etkinleştirildiğinde saatiniz bildirim geldiğinde titreşimde bulunmaz ve bildirimleri görüntülemeyiz ama yine de bildirim akışınızdan bakabilirsiniz.

## Bildirim alırken sorun mu yaşıyorsunuz?

- Saatinizin, telefonunuzdaki Wear OS by Google uygulamasına bağlı olduğundan emin olun.
- Telefonunuzun internete bağlı olduğundan emin olun.
- Saatinizde Rahatsız Etmeyin seçeneğinin etkin olup olmadığını kontrol edin.
- Belirli uygulamalar için bildirimleri kapatmadığınızdan emin olun.
- Telefonunuzda bildirim aldığınızdan emin olun.
- Saatinizin telefonunuzla eşleştiğinden emin olun.

## Kartlarınızı görüntüleme ve yönetme

Kartlar, gerek antrenman durumunuzu gerekse hava durumunu veya günlük aktivite hedeflerinizi görüntülemek için olsun sizinle en alakalı bilgilere ulaşmanın hızlı yoludur.

Suunto 7 Suunto tarafından altı adet önceden seçilmiş kart ile birlikte gelmektedir: Kalp Atım Hızı, Bugün, Kaynaklar, Uyku, Genel Bakış ve Bu hafta.

[Kartları görüntüleme ve düzenleme](#)

[Yeni bir Kart ekleme](#)

[Suunto ile egzersiz trendlerinizi ve günlük aktivitenizi kontrol edin](#)

## Kartları görüntüleme ve düzenleme

1. Saat yüzüdeyken, Kartlarınızı görmek için ekranın soluna kaydırın.



2. Herhangi bir Kart'ı basılı tutun, ardından yeniden düzenlemek için oklara dokunun.

Aynı zamanda, telefonunuzdaki Wear OS by Google uygulamasında da Kartlar'ı düzenleyebilirsiniz.

## Yeni bir Kart ekleme


1. Saat yüzüdeyken, Kartlar seçeneğini görmek için ekranın soluna kaydırın.
2. Herhangi bir Kartı basılı tutun.
3. Kartlarınızda sola kaydırın ve daha fazla Kart eklemek için + işaretine dokunun.
4. Listeye göz atın ve seçmek için bir Karta dokunun.

Telefonunuzdaki Wear OS by Google üzerinden de yeni Kart ekleyebilirsiniz.

## Suunto ile egzersiz trendlerinizi ve günlük aktivitenizi kontrol edin

Suunto 7 Antrenmanınızı takip etmek ve motive olmanıza yardımcı olmak için Suunto tarafından altı Kart ile birlikte gelmektedir: Kalp Atım Hızı, Bugün, Kaynaklar, Uyku, Bu hafta ve Genel Bakış.

Günlük aktivite ölçümlerinizi görüntülemek için sola kaydırın. Bu hafta veya son 4 hafta boyunca, hangi spor dalında ne zaman ve ne kadar süre egzersiz yaptığınızı kısa bir şekilde görüntülemek için tekrar sola kaydırın. Ne kadar egzersiz yaptığınıza, yeterince dinlendirici uyuyup uyumadığınıza ve yeterince toparlanıp toparlanmadığınıza hızlı bir şekilde bakmak için ekranı bir kez daha sola kaydırın. Günlüğünüzü görüntülemek için Suunto Wear uygulamasını dokunarak açın.

 **NOT:** Herhangi bir Kart'ı basılı tutun, ardından yeniden düzenlemek için oklara dokunun.



### Kalp Atım Hızı

Kalp Atım Hızı Kartı, mevcut kalp hızınızı kontrol etmeye dair hızlı bir yöntem sunar ve 24 saatlik grafik, kalp hızınızın gün içinde (dinlendiğiniz ve aktif olduğunuz sırada) nasıl değiştiğini görsel olarak gösterir. Grafik her 10 dakikada bir güncellenirken, size güncel geri bildirim sunmak için mevcut kalp hızınız her saniyede bir ölçülür.



### Bugün


Adım ve kalori gibi günlük aktivitelere dair ilerlemenizi kontrol edin.


Günlük yaktığınız toplam kalori miktarı iki faktöre dayalıdır: Bazal Metabolizma Hızınız (BMR) ve fiziksel aktiviteniz.


BMR, vücudunuzun dinlenme sırasında yaktığı kalori miktarıdır. Bu, vücudunuzun sıcak kalması ve gözlerinizin kapanıp açılması veya kalbinizin atması gibi temel işlevlerin gerçekleştirilmesi için ihtiyaç duyduğu kalori miktarıdır. Bu değer, yaş ve cinsiyet gibi faktörleri de içeren kişisel profilinize dayalıdır.

Kalori simgesinin etrafındaki halka, hedefinize kıyasla gün içinde yaktığınız aktif kalori miktarına göre ilerler. Adım simgesinin etrafındaki halka, gün boyunca hedefinize kıyasla kaç adım yürüdüğünüzü gösterir.

Günlük adım ve kalori hedeflerinizi, cep telefonunuzdaki Suunto uygulamasında düzenleyebilirsiniz.

 **NOT:** Egzersiz sırasında, Suunto 7 egzersizin toplam enerji tüketimini takip eder (BMR + aktif kalori).

 **NOT:** Google Fit ve Suunto Wear uygulamasındaki adım sayıları, farklı algoritmaların kullanılması nedeniyle değişiklik gösterebilir.

 **NOT:** Bazı spor modlarında, günlük adım sayısı üzerinde etkili olacak adım sayısı özelliği devre dışı bırakılmıştır. Google Fit Kartında bu spor modlarından biri kullanılarak kaydedilen bir aktivite için adımlar gösterilirken, Suunto Today Kartında bu gösterilmez.



## Kaynaklar

Kaynaklar Kartı, 24 saatlik grafikten mevcut kaynak seviyenizi kontrol etmenin veya uykunun, günlük aktivitenin ve stresin vücut kaynaklarınızı nasıl etkilediğini görmenin hızlı bir yöntemini sunar. Grafik her 30 dakikada bir güncellenirken, mevcut kaynak seviyeniz daha sık güncellenir.



## Uyku

Kararlı uyku programı genellikle daha iyi uyku kalitesi ve toparlanma ile bağlantılıdır. Uyku Kartı, uyku sürelerinizin ne kadar tutarlı olduğunu izlemenize yardımcı olur. Grafik, önceki haftalara dair uyku sürelerinizi, uyumaya başlama ve uyanma sürelerinizi gösterir.

Uyku grafiğindeki vurgulanan alan, takip edilen uykunuzun geçmiş 7 gününü temsil eder. Bu, uzun vadede yeterince uyuduğunuzu takip etmenize yardımcı olur.

Önceki uykunuzun süresi ve önceki uyku sırasında ne kadar vücut kaynağı kazandığınız da bu Kartta gösterilir.



### Bu hafta

Haftalık düzeyde iyi bir antrenman programına uygun hareket edin ve motivasyonunuzu koruyun.



### Genel Bakış (son 4 hafta)

Antrenmanınızı ve toparlanmanızı dengede tutun, gelecek için plan yapın veya gerektiğinde ayarlamalar yapın.

 **NOT:** Suunto destekli Kartlar sadece Suunto Wear uygulamasıyla kaydedilen egzersizleri göstermektedir.

## 4. SAATİNİZİ ÖZELLEŞTİRME

Suunto 7 cihazınızı özelleştirip kendinize özgü hale getirmenin birçok yolu vardır. Saatinizin görünüşünü, değiştirilebilir kayışlarla ve saat yüzleriyle farklılaştırabilirsiniz. Veya uygulamalar indirebilir, saat yüzünüze ilgili verileri ekleyebilir ve en sevdiğiniz uygulamalara kısayol düğmeleri atayabilirsiniz.

### Saat yüzlerini özelleştirme

Suunto 7 önceden yüklenmiş bir dizi saat yüzüyle birlikte gelmektedir. Ayrıca Google Play Store üzerinden diğer pek çok saat yüzü indirebilirsiniz.

Suunto tarafından tasarlanan saat yüzleri, saatinizle günlük olarak en iyi deneyimi yaşamınızı sağlamak için düşük güç tüketecek şekilde tasarlanmıştır.

[Suunto saat yüzleri](#)

[Saatinizin yüzünü değiştirme](#)

[Saatinizin yüzüne işlevler \(veya “komplikasyonlar”\) ekleme](#)

[Yeni bir saat yüzü ekleme](#)

[Bir saat yüzünü gizleme](#)

[Google Play Store'da bulduğunuz bir saat yüzünü silme](#)

### Suunto saat yüzleri

Suunto 7 Suunto ve dünyadaki tutkulu atletlerin ve maceracıların geçmişini kutlamak için, Suunto tarafından dört saat yüzüyle birlikte gelmektedir - Isı Haritası, Original, Marine ve Rose.

## Isı Haritası



Sizi etrafınızdaki dış mekanları keşfetmeniz için motive edip cesaretlendirmek için, Isı Haritası saat yüzünde bulunduğunuz alandaki diğer tutkulu Suunto atletlerinin egzersiz yaptığı yerler gösterilmektedir.

Varsayılan olarak, ısı haritaları alanınızdaki popüler koşu rotalarını gösterir. Eğer koşmayla ilgilenmiyorsanız, saat yüzü ayarlarına giderek ısı haritalarınızdan başka bir spor seçebilirsiniz. Suunto 7 Aralarından seçim yapabileceğiniz 15 farklı ısı haritası vardır.

Saatinizin yüzündeki ısı haritası, bulunduğunuz yere göre otomatik olarak güncellenir. Bir ısı haritası göremiyorsanız veya harita konumuza göre güncellenmiyorsa, şunları kontrol edin:

- Telefonunuzda Wear OS by Google için konum paylaşma özelliğine izin verin.
- Saatinizde Bağlantı ayarları kısmından ve Suunto saat yüzleri uygulamasının izin ayarlarından konum paylaşma özelliğine izin verin.
- Saatinizin internete bağlı olduğundan emin olun.
- Önceki konumunuzdan 2 kilometreden (1,25 milden) fazla hareket etmiş olmanız.
- Farklı bir ısı haritası deneyin, belki henüz seçebileceğiniz bir ısı haritası yoktur.

## Original



1936 yılında Tuomas Vohlonen geleneksel kuru pusulaların hatalarından ve sabit iğne işlevi eksikliğinden rahatsız olduğu için stabil ve doğru çalışan pusulaları toplu üretmek amacıyla Suunto'yu kurdu. O zamandan beri, Suunto pusulaları ve bağlantılı Suunto yöntemi, dış mekan meraklıları, sporcular ve profesyoneller için navigasyona yönelik gerekli araçları sağlamıştır. Original saat yüzü tasarımı ilk Suunto techizatlı pusulası olan M-311'den esinlenmiştir.

## Marine





Suunto, 1953 ile 2011 yılları arasında deniz pusulası pazarındaydı. Marine saat yüzü, güvenilir ve okuması kolay pusula kartı ve gemiye akıllı bir şekilde monte edilmesi sayesinde dünya çapındaki çok sayıda yelkenli ve motorlu gemide standart haline gelen Suunto K-14 deniz pusulasından esinlenmiştir.

## Rose




Rose saat yüzü, rüzgar gülleriyle eski deniz pusulalarından esinlenen cep pusulası Suunto TK-3'ten esinlenmiştir. TK-3 pusulası pusulayı, yıldızları ve halatları konum bulma yöntemi olarak kullanarak dünya atlasının beyaz kısımlarını dolduran kaşiflerin çabalarına bir hediyedir.

## Saatinizin yüzünü değiştirme

İstediğiniz zaman hedeflerinize, ihtiyaçlarınıza ve stiline uygun olacak şekilde saatinizin yüzünü değiştirebilirsiniz.



1. Saat yüzüdeyken, yeni saat yüzleri görmek için orta düğmeyi basılı tutun.
2. Saat yüzlerine göz atmak için sola veya sağa kaydırın.
3. Kullanmak istediğiniz saat yüzünü seçmek için dokununuz.

 **NOT:** Ayrıca **Ayarlar » Ekran » Saat yüzünü değiştirme** bağlantısından veya telefonunuzdaki **Wear OS by Google** uygulamasından saatinizin yüzünü değiştirebilirsiniz.

## Saatinizin yüzüne işlevler (veya “komplikasyonlar”) ekleme

Birçok saat yüzünde, uygulama kısayolları, hava raporu veya günlük adımlar gibi ek işlevler ekleyebilirsiniz. Farklı saat yüzlerinin farklı mevcut komplikasyonları olabilir.

1. Saat yüzüdeyken, yeni saat yüzleri görmek için orta düğmeyi basılı tutun.
2. Saat yüzünün altındaki Ayarlar seçeneğine dokununuz.



3. Saat yüzü tasarımındaki değiştirmek istediğiniz “komplikasyon” seçeneğine dokunun.



4. Listeye göz atın ve saat yüzünde görmek istediğiniz komplikasyonu seçmek için dokunun. (Kısayol eklemek için **Genel » Uygulama kısayolu** seçeneğine dokunun.)


## Yeni bir saat yüzü ekleme

Suunto tarafından tasarlanan saat yüzleri, saatinizle günlük olarak en iyi deneyimi yaşamamanızı sağlamak için düşük güç tüketecek şekilde tasarlanmıştır. Google Play Store üzerinden yeni bir saat yüzü eklediğinizde, *diğer saat yüzlerinin aynı şekilde optimize edilmiş olmayabileceğini unutmayın.*



1. Saat yüzünderken, yeni saat yüzleri görmek için orta düğmeyi basılı tutun.
2. Daha fazla saat yüzü eklemek için sola kaydırın ve seçeneğe dokunun.
3. Aşağı kaydırın ve **Daha fazla saat yüzüne bakın** seçeneğine dokunun. (Gerekirse, Wifi bağlantısı kurmak için rehberi takip edin ve bir Google hesabı ekleyin.)


## Bir saat yüzünü gizleme

1. Saat yüzünderken, saat yüzlerinin listesini görmek için ekranın ortasını basılı tutun.
2. Gizlemek istediğiniz saatin yüzünde yukarı kaydırın.

 **NOT:** Bir saat yüzü gizlendiğinde bunu telefonunuzdaki Wear OS by Google uygulamasında görebilir ama saatinizde göremezsiniz.

## Google Play Store'da bulduğunuz bir saat yüzünü silme


1. Uygulamalarınızın listesini açmak için **Güç düğmesine** basın.
2. **Play Store** uygulamasına dokunun .  
(Gerekirse, Wifi'a bağlanmak ve bir Google hesabı eklemek için talimatları izleyin.)
3. Aşağı kaydırın ve **Uygulamalarım**  seçeneğine dokunun.
4. Kaldırmak istediğiniz saat yüzüne ilerleyin ve **Kaldır** seçeneğini seçin.

 **NOT:** Telefonunuzdaki Wear OS by Google uygulaması üzerinden de saat yüzlerini yönetebilirsiniz. Saatinizin resminin altında, saat yüzlerinin yanında Diğer seçeneğine dokunun.

## Düğme kısayollarını özelleştirme


Suunto 7 üzerindeki bazı düğmeleri kullanarak sevdiğiniz uygulamaları daha hızlı açabilirsiniz.

## Düğmeleri uygulama kısayolu olarak kullanma

1. Saat yüzünderken, ekranın üstünden aşağı doğru kaydırın.
2. **Ayarlar**  » **Kişiselleştirme** » **Donanım düğmelerini özelleştir** seçeneğine dokunun.
3. Özelleştirmek istediğiniz düğmeye dokunun ve düğmenin açmasını istediğiniz uygulamayı seçin.

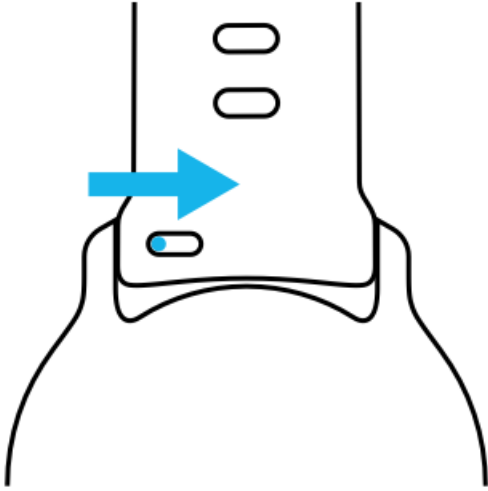
## Saat kayışlarını değiştirme

Suunto 7 cihazında dayanıklı silikondan yapılmış hızlı çıkarılabilen bir kayış vardır. Bu hızlı çıkarılabilen kayışı takmak ve değiştirmek çok kolaydır ve ilave araç gereçlere gerek bırakmaz.

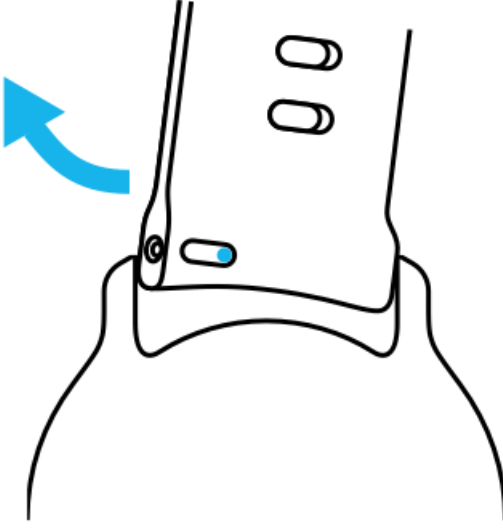
 **NOT:** Suunto.com üzerinden satılan tüm 24 mm'lik hızlı çıkarılabilen kayışlar Suunto 7 ile uyumludur.

### Kayışı saatin gövdesinden ıkarma

1. Saati ters çevirin.
2. Yayı soketinden çıkarmak için yay çubuğundaki küçük pimi kayışın ortasına doğru çekin.

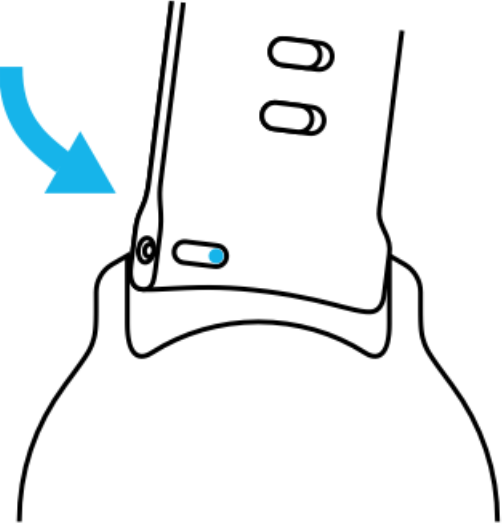


3. Kayışı ıkarın.



## Yeni bir kayış takma

1. Pimi, yay mekanizmasının diğer ucuna saatin gövdesindeki yuvasına yerleştirin.
2. Yay çubuğunun boş ucunu geri çekmek için pimi kayışın ortasına doğru çekin.
3. Kayışı yerine sokun ve pimi serbest bırakın.



Pimin deliğe girip girmediğini kontrol ederek ve kayışı yavaşça çekerek yerine oturduğundan emin olun.

# 5. SPORTS BY SUUNTO

## Saatinizdeki Suunto Wear uygulaması



Suunto 7 saatinizdeki spor ve macera yardımcınız olan Suunto Wear uygulamasıyla birlikte gelmektedir. Suunto Wear uygulaması, tüm sporlarınızı takip edecek 70'ten fazla spor modunu içermekte olup çevrimdışı olduğunuzda dahi dış mekanları keşfetmenizi sağlayan ücretsiz Suunto haritalarıyla ve ısı haritalarıyla gelmektedir.

### Saatinizdeki Suunto Wear uygulamasıyla şunları yapabilirsiniz:

- Seçeceğiniz koşma, yüzme, bisiklete binme, dağcılık, yoga gibi tüm egzersizlerinizi kaydedebilirsiniz
- Yaptığınız spora uygun istatistikler ile egzersizlerinizi takip edebilirsiniz
- GPS, barometre ve bilek kalp hızı ile doğru ve rahat spor ölçümleri alabilirsiniz
- Aktivite yapmak ve yeterince toparlanmak arasında iyi bir denge kurmanıza yardımcı olması için antrenmanınızı, günlük aktivitenizi, uykunuzu ve vücut kaynaklarınızı takip edin
- Egzersiz sırasında haritalara kolay erişimden ve haritadaki izinizi görme imkanından faydalanabilirsiniz
- Rotalarda gezinebilir ve ısı haritalarıyla yeni yerler keşfedebilirsiniz
- Suunto çevrimdışı haritaları saatinize indirebilir ve haritaları internet bağlantısı olmadan kullanabilirsiniz
- Saatinizle egzersiz günlüğünüze kolayca erişebilirsiniz
- Eldiven giydiğinizde veya su altındayken egzersizlerinizi düğmelerle kontrol edebilirsiniz

## Kullanmaya başlama



Suunto Wear uygulaması spor ve dış mekan kullanımı için tasarlanmıştır. Gerekliğinde dokunmatik ekran yerine düğmeleri kullanabilirsiniz. Eldiven giydiğinizde veya su altındayken, Suunto Wear uygulamasında gezinmek için sağdaki üç düğmeyi kullanabilir, egzersizinizi takip edebilir ve haritayı yakınlaştırabilirsiniz.

1. **Suunto Wear** uygulamasını açmak için sağ üstteki düğmeye basın.
2. Uygulamayı ilk kez başlattığınızda, egzersiz sırasında doğru ve kişiselleştirilmiş ölçümler edinmek için kişisel profilinizi oluşturmak üzere ekrandaki talimatları takip edin. Dokunmatik ekranı veya düğmeleri kullanın.

*Yukarı ve aşağı kaydırın:* sağ üst ve sağ alt düğmeleri kullanın veya yukarı ve aşağı kaydırın

*Seçin:* orta düğmeye basın veya dokunun

*Geri dönün:* sağa kaydırın

3. Suunto Wear uygulamasını şunlar için kullanabilirsiniz:

[Egzersizinizi kaydetme](#)


[Harita görüntüleme](#)

[Seçenekleri ayarlama](#)

[Günlüğünüzü görüntüleme](#)





 **NOT:** Profil bilgilerinizi daha sonra düzenlemek için, Suunto Wear uygulamasını açın, yukarı kaydırın ve Genel seçenekler seçeneğine gidin.

## Telefonunuzdaki Suunto mobil uygulaması



Tam bir Suunto 7 spor deneyimi için, telefonunuzda Suunto mobil uygulamasını bulundurmanız gerekir.

## Telefonunuzdaki Suunto uygulamasıyla şunları yapabilirsiniz:

- Egzersizlerinizi saatinizle senkronize edebilir ve kaydedebilirsiniz
- Antrenmanınız hakkında detaylı bilgi edinebilirsiniz
- Günlük aktivite trendlerinizi ve geçmişinizi takip edebilirsiniz
- Egzersiz trendlerinizi ve geçmişinizi takip edebilirsiniz
- Açık alan egzersiz güzergahlarınızı haritada görüntüleyebilirsiniz
- Başkalarının nerede egzersiz yaptığını görmek için ısı haritalarını keşfedebilirsiniz
- Kendi rotalarınızı oluşturabilir veya diğer popüler rotaları kullanabilir ve bunları saatinizle senkronize edebilirsiniz
- En güzel anlarınızı arkadaşlarınızla paylaşabilirsiniz
- Strava ve Relive gibi diğer spor servislerine bağlanabilirsiniz

[Kullanmaya başlama](#)

[En sevdiğiniz spor servislerine bağlanma](#)

[Suunto mobil uygulamasıyla birden fazla saat kullanma](#)

## Kullanmaya başlama

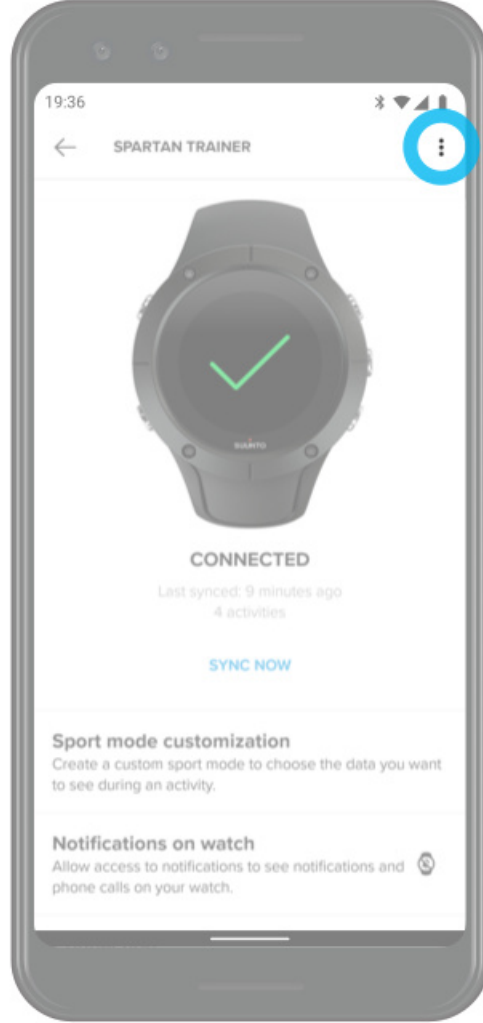
*Suunto mobil uygulaması, Android 6.0 ve Bluetooth 4.0 veya daha yeni versiyonlar ve iOS 11.0 ve daha yeni versiyonları olan mobil cihazlarda çalışmaktadır. Desteklenen özellikler saatlere, telefonlara veya ülkelere göre farklılık gösterebilir.*

## Suunto'yu ilk kez kullanıyorsanız

1. Henüz yapmadıysanız saatinizi telefonunuzdaki Wear OS by Google uygulamasıyla eşleştirin.  
[Daha fazla bilgi edinin](#)
2. Suunto uygulamasını Google Play Store veya App Store'dan indirip yükleyin.
3. Bluetooth'un *saatinizde ve telefonunuzda* etkin olduğundan emin olun.
4. Telefonunuzda Suunto uygulamasını açın.
5. Tercih ettiğiniz yöntemle kaydolun.
6. Ekrandaki talimatları izleyin.
7. Kaydolduktan sonra saat görünümüne yönlendirileceksiniz.
8. Saatinizi gördüğünüzde, "Bağlan" seçeneğine dokununuz.
9. Saatiniz bağlandıktan sonra, yeni saatinizle ilgili temel bilgileri öğrenmek için hızlı tanıtım bilgilerini takip edin.

## Suunto uygulaması kullanıcısıysanız

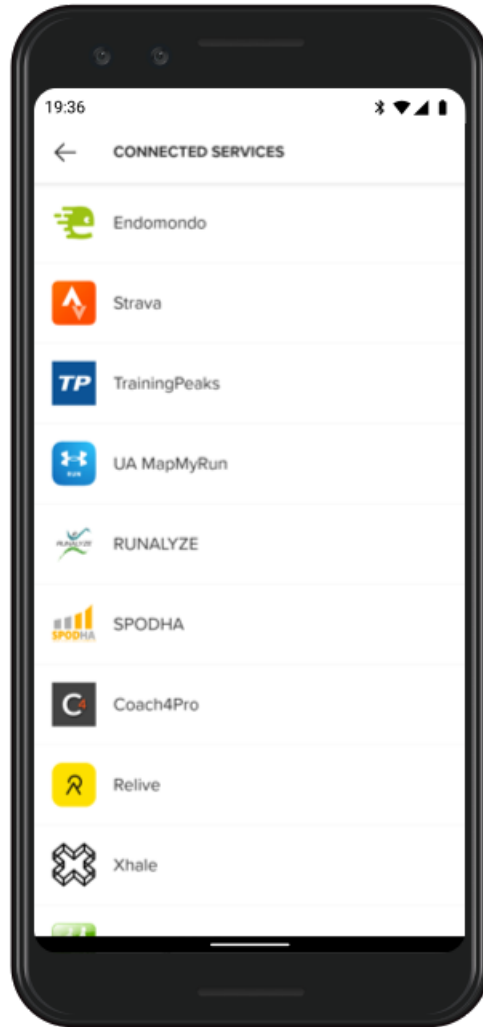
1. Henüz yapmadıysanız saatinizi telefonunuzdaki Wear OS by Google uygulamasıyla eşleştirin.  
[Daha fazla bilgi edinin](#)
2. Bluetooth'un *saatinizde ve telefonunuzda* etkin olduğundan emin olun.
3. Telefonunuzda Suunto uygulamasını açın.
4. Saat görünümüne otomatik olarak yönlendirilmezseniz, sol üst köşedeki saat simgesine dokunun.
5. a. Yeni saatinizi ekranda gördüğünüzde, **“Bağlan”** seçeneğine dokunun.  
b. Suunto uygulamasına halihazırda kayıtlı başka bir Suunto cihazınız varsa, önce eski cihazınızın eşleşmesini iptal edin, ardından Suunto 7 cihazını uygulamayla bağlama işlemine devam edin.



6. Saatiniz bağlandıktan sonra, yeni saatinizle ilgili temel bilgileri öğrenmek için hızlı tanıtım bilgilerini takip edin.

## En sevdiğiniz spor servislerine bağlanma

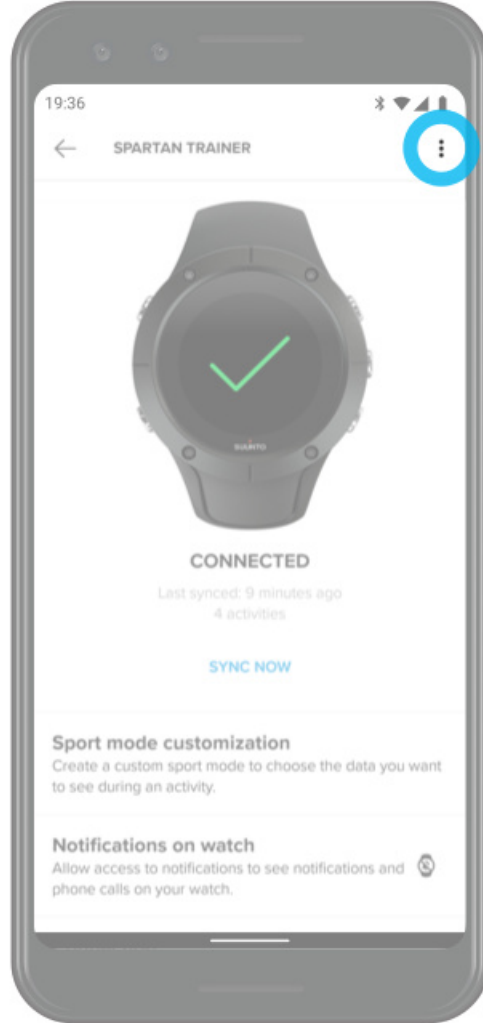
Suunto uygulamasıyla, aktivitelerinizi Strava ve Relive gibi en sevdiğiniz spor servislerine bağlayabilir ve eşitleyebilirsiniz.



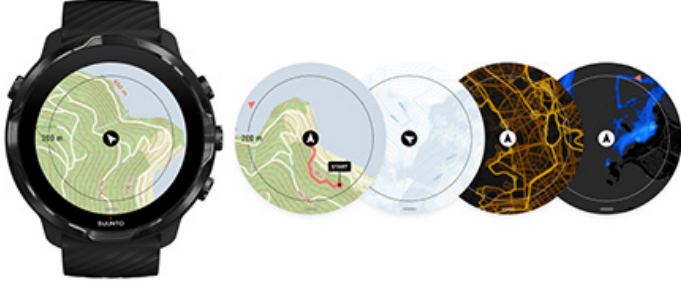
1. Telefonunuzda Suunto uygulamasını açın.
2. "Profil" sekmesine dokununuz.
3. "Diğer hizmetlere bağlan" seçeneğine dokununuz ve bağlanmak istediğiniz servisleri seçip ekrandaki talimatları izleyin.
4. Suunto'nun ortaklarının tam listesi için [suunto.com/partners](https://suunto.com/partners) adresine gidin

## Suunto mobil uygulamasıyla birden fazla saat kullanma

Suunto uygulamasına aynı anda sadece bir cihaz bağlayabilirsiniz. Saatinizi telefonunuzdaki Wear OS by Google uygulamasıyla eşleştirdiğinizde, diğer cihazı Suunto mobil uygulamasındaki eşleşmeden kaldırın ve Suunto 7 cihazını uygulamaya bağlayın.



## Suunto haritaları



Suunto Wear uygulaması ücretsiz dış mekan haritalarına ve çevrimdışıyken bile keşfedeceğiniz belli sporlara yönelik 15 ısı haritasına sahiptir. Dış mekan için optimize edilmiş Suunto haritaları doğru kontur çizgileri ve temel patikalara ek olarak popüler bisiklet ve kayak güzergahlarını da göstererek irtifa farklarına dikkat etmenizi sağlamaktadır. Isı haritaları, diğer insanların antrenman yaptığı yerleri görselleştirerek sizin de en popüler rotaları takip edebilmenize imkan tanır.

### Suunto haritaları ile:

- Konumunuzu ve yönünüzü görebilirsiniz
- Açık alan haritalarıyla çevrenizi keşfedebilirsiniz
- Rotalarda gezinebilir ve ısı haritalarıyla yeni yerler keşfedebilirsiniz
- Egzersizinizi sırasında haritalara kolayca erişebilirsiniz
- Egzersizinizi sırasında güzergahınızı haritada görebilirsiniz
- Saatinize çevrimdışı haritalar yükleyebilir ve bu haritaları internet bağlantısı olmadan kullanabilirsiniz
- Şarj esnasında kablosuz internete bağlandığınız zaman çevrimdışı yerel haritaları otomatik olarak indirebilirsiniz

[Kullanmaya başlama](#)

[Harita hareketleri](#)

[Harita görünümü](#)

[Harita stilleri](#)

[Isı Haritaları](#)

[Çevrimdışı haritalar](#)


[Haritayı göremiyor musunuz?](#)

[Haritalarla egzersiz yapma](#)

[Rota navigasyonu](#)

## Kullanmaya başlama

Suunto haritalarını kullanabilmeniz için [internete bağlı](#) olmanız veya [telefonunuza çevrimdışı haritaları](#) indirmiş olmanız gerekir.

1. **Suunto Wear** uygulamasını açmak için sağ üst düğmeye basın .
2. Haritayı görüntülemek için sağ üst düğmeye basın veya aşağı kaydırın. *Sabırlı olun, haritayı etkinleştirmek birkaç saniye sürebilir.*



3. Etrafınızı keşfetmek için haritaya göz atın.
4. Başlangıç kısmına dönmek için, sağ alt düğmeyi basılı tutun veya haritayı kapatmak için ekranın aşağısından yukarı doğru kaydırın.



5. Suunto Wear uygulamasından çıkmak için Güç düğmesine basın veya sağa kaydırın.

## Harita hareketleri



### Yakınlaştırma ve uzaklaştırma


Sağ üst ve sağ alttaki düğmeleri kullanın.

### Haritayı sağa sola çevirme

Haritaya dokununuz ve sürükleyin.

### Haritayı ortalama

Harita sağa sola çevrildiğinde, haritaya dokununuz.

 **NOT:** Egzersiz sırasında, hareket etmeye başladıktan sonra harita otomatik olarak birkaç saniye içinde ortalanaacaktır.



## Harita görünümü



### **Konum**

Siyah daire haritadaki mevcut konumunuzu gösterir. Eğer doğru bir konum bilginiz yoksa daire gri renkte gösterilir.

### **Pozisyon oku**

Konum göstericinin içindeki pozisyon oku, gittiğiniz yönü işaret eder.

### **Harita ölçeği**

Harita ekranının altındaki sayısal değer, geçerli konumunuzdan etrafınızdaki yerlere olan mesafeyi gösterir. Ekranın merkezinden dış kenardaki ince daireye kadar mesafe ölçülür (yarıçap).

## Harita stilleri



Suunto Wear uygulamasında, dış mekan haritası, kış haritası ve koşu, patika koşusu, bisiklet ve yüzme gibi farklı sporlar için 15 türde ısı haritasının bulunduğu pek çok harita bulunmaktadır. Varsayılan olarak, Suunto dış mekan haritası gösterilir.

### [Harita stilini değiştirme](#)

## Isı Haritaları

Isı Haritaları dünyadaki Suunto topluluğu tarafından milyonlarca egzersize dayalı en popüler güzergahları göstermektedir. Bölgenizde antrenman yapacak yeni yerler keşfedin veya yeni bir yere gittiğinizde bölge sakinlerinin nerede antrenman yaptığını öğrenin. Ayrıca Suunto mobil uygulaması üzerinden ısı haritalarını inceleyebilirsiniz.



Suunto Wear uygulamasında Şu sporlara ait ısı haritaları vardır:

- koşu
- patika koşusu
- bisiklet
- dağ bisikleti
- tüm patikalar
- ym yürüyüŐler
- dağcılık
- yüzme
- srf ve plaj
- tüm krekilikler
- kros kayağı
- iniŐ
- kayak turu
- tekerlekli kayak / paten
- golf

## Isı haritaları ile keşfetme

 **NOT:** Isı haritaları, herkese açık olarak paylaşılan egzersizlere dayalı olarak oluşturulur.

## Popüler başlangıç noktaları



Yeni bir yere veya rotaya giderken, nereden başlayacağınızı kestirmek çoğu zaman zordur. Suunto Wear uygulaması veya Suunto mobil uygulamasındaki popüler başlangıç noktalarına göz atın. Popüler başlangıç noktaları, ısı haritasında küçük noktalar halinde görünür.

## Çevrimdışı haritalar



Suunto Wear uygulamasıyla, Suunto haritalarını saatinize indirebilir ve telefonu yanınıza almadan haritaları internet bağlantısı olmaksızın kullanabilirsiniz. Suunto Wear uygulaması, saatiniz şarj olurken kablosuz internete bağlı olduğunda, çevrimdışı haritaları ve ısı haritalarını sizin için otomatik olarak indirip günceller. Siz de evinizden uzakta yapacağınız seyahatleriniz ve maceralarınız için çevrimdışı haritalar oluşturabilirsiniz.

Çevrimdışı haritalar ile:

- Suunto haritalarını ve ısı haritalarını telefon ya da internet bağlantısı olmadan kullanabilirsiniz
- daha hızlı bir harita tarama deneyiminin keyfini çıkarabilirsiniz
- dolaşım ve veri maliyetlerinden kurtulabilirsiniz



**NOT:** Tüm ısı haritası stilleri indirilen çevrimdışı haritalarla birlikte gelmektedir.

[Özel bir çevrimdışı harita indirin](#)

[Rotalar için çevrimdışı haritalar edinin](#)

[Kablosuz ağa bağlanın](#)

## Yerel çevrimdışı haritaları otomatik olarak alma

Çevrimdışı yerel haritalar ve ısı haritaları, en son görüldüğünüz konuma göre, saatiniz şarj olurken ve Wifi'a bağlı olduğunda etraftaki alandan otomatik olarak indirilir ve

güncellenir. İndirilen harita alanı, bulunduğunuz konuma bağlı olarak, 35 km × 35 km ila 50 km × 50 km (22 mi × 22 mi ila 31 mi × 31 mi) arasında değişiklik göstermektedir.

Haritanın indirilmesi tamamlandığında saatinize bildirim alacaksınız.



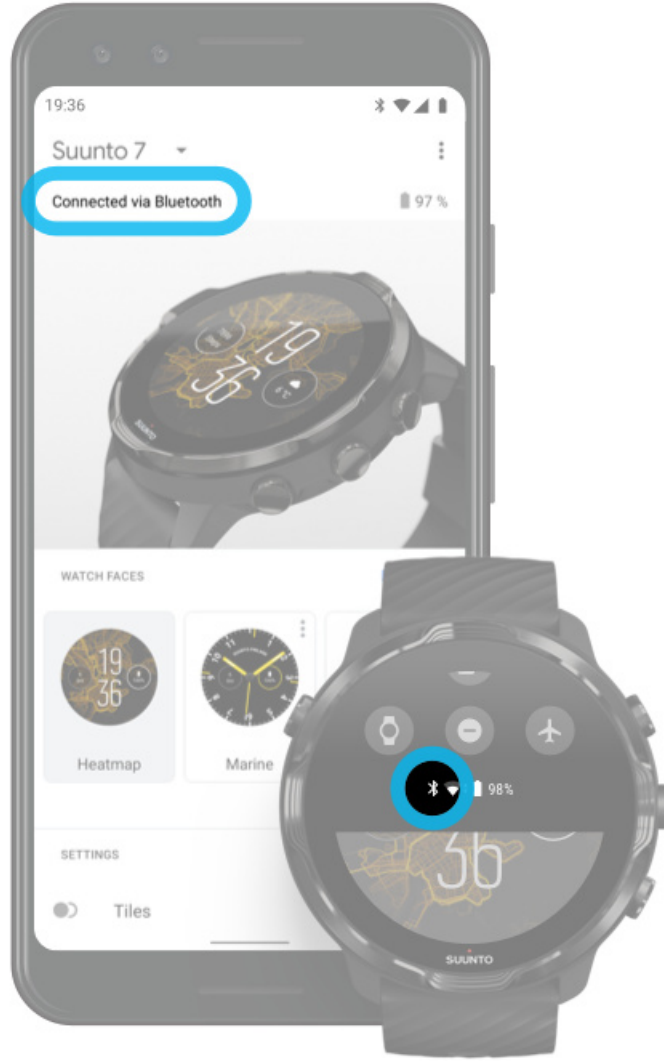
## Haritayı göremiyor musunuz?

Sabırlı olun, haritayı etkinleştirmek birkaç saniye sürebilir. Bekledikten sonra haritayı hala göremiyorsanız:

- 1. Saatinizin internete bağlı olduğundan emin olun.**

Eğer kablosuz bağlantı mevcut değilse, saatinizin telefonunuzdaki Wear OS yardımcı uygulamasına bağlı olduğundan ve telefonunuzun internet bağlantısı olduğundan emin olun.

[Daha fazla bilgi edinin](#)



**2. Saatinizin GPS sinyali bulunduğundan emin olun.**

Suunto Wear uygulamasının size haritayı gösterebilmesi için konumunuzu bilmesi gerekir. Saatiniz konum aramaya devam ederse, dışarıda açık alanda olduğunuzdan emin olun.

[Daha fazla bilgi edinin](#)



### 3. Çevrimdışı haritalar edinin.

Çevrimdışı haritalar sayesinde telefonunuza veya internete bağlı olmadan daha hızlı ve sorunsuz bir harita deneyimi yaşayabilirsiniz.

[Daha fazla bilgi edinin](#)

## Farklı sporlar ve ölçümler

Suunto Wear uygulaması GPS, barometre ve bilek kalp hızı sensörü sayesinde doğru ve bilgilendirici spor ölçümleri sağlar. Egzersizinizin kaydedilme şekli (egzersiz esnasında ekranda gördüğünüz ile sonrasında gördüğünüz veriler) seçtiğiniz spor moduna bağlıdır.

### Spor modları

[Egzersiz sırasında kalp hızı](#)

[İlerlemenizi tur ile takip etme](#)

[GPS: hız, mesafe ve konum](#)

[İrtifa, tırmanma ve inme](#)

[Barometre](#)



## Spor modları



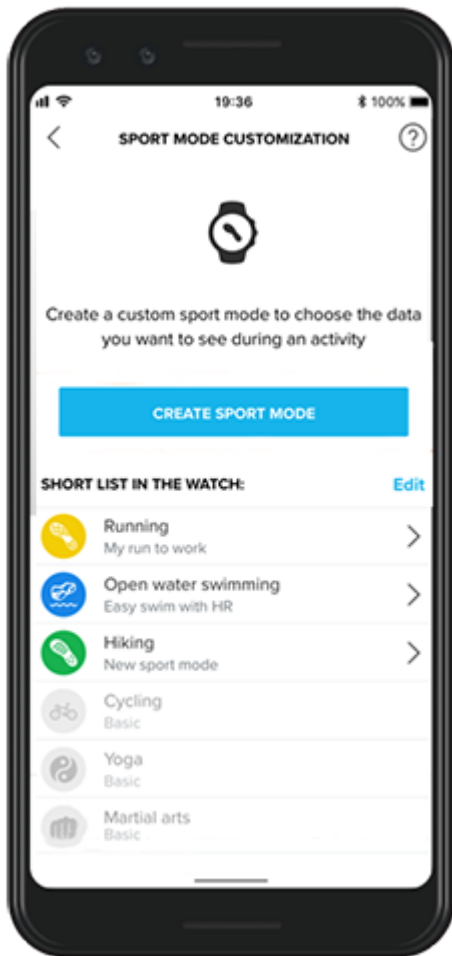
Suunto Wear uygulaması tüm sporlarınızı takip etmeye hazır **70'ten fazla spor moduna** (farklı spor dalları) sahiptir: Koşu, bisiklete binme, yüzme, yürüyüş, dilediğinizi seçin. Her bir spor modunda, dış mekanda egzersiz yaptığınızda egzersiz sırasında en ilgili bilgileri gösteren 2 ila 4 egzersiz görünümü vardır.



Örneğin koşuya gittiğinizde her kilometre veya mil başına otomatik tur güncellemeleriyle ilerlemenizi takip edebilir, koşma hızınızı görebilir ve haritada izinizi takip edebilirsiniz. Havuzda yüzmeyi seçerseniz, hem yüzme aralıklarınızı hem de otomatik olarak takip edilen genel ilerleme durumunuzu görebilirsiniz. Çok kolay!



## Spor modlarını özelleştirme



Önceden tanımlanmış çok çeşitli spor modlarına sahip olan Suunto 7 cihazınız, egzersiziniz sırasında daima en ilgili verileri gösterir. Önceden tanımlanmış spor modlarına ek olarak Suunto uygulaması aracılığıyla özel spor modları da oluşturabilirsiniz.

Özel spor modlarını [nasıl oluşturacağınızı öğrenin \(Android\)](#).

Özel spor modlarını [nasıl oluşturacağınızı öğrenin \(iOS\)](#).

## Egzersiz sırasında kalp hızı

Egzersiz sırasında kalp hızınızı takip etmek kalbinizin tam olarak ne kadar az ya da çok çalıştığını gösterir. Kalp hızınızı ölçmek, yaralanma ve hatta ölüm riskiyle karşı karşıya bırakan çok sık ve çok ağır şekilde antrenman yapmak gibi yapılan en sık hatalardan kaçınmanıza yardımcı olur.

Suunto Wear uygulamasındaki spor modları her bir aktivite için kalp hızını anlamlı bir şekilde göstermek üzere hazırlanmıştır. Seçtiğiniz spor moduna bağlı olarak, örneğin şu andaki kalp hızınızı, ortalama kalp hızınızı, belirli turlardaki kalp hızınızı ve egzersiz yaparken kalbinizin hangi hızda attığını takip edebilirsiniz.



Egzersizden sonra, harcadığınız enerji ve ortalama kalp hızınız, tepe antrenman etkisi (PTE) veya tahmini toparlanma süresi gibi egzersiz yoğunluğunu gösteren bilgileri detaylı bir şekilde görebilirsiniz. Tüm bu terimlere aşina değilseniz, [Sözlük](#) üzerinden daha fazla bilgi edinebilirsiniz.



Saatinizi Kalp Hızı ölçümlerini iyileştirecek şekilde takma

KH bölgeleri



Suunto Wear uygulaması, maksimum kalp hızınıza (maks. KH) dayalı olarak, yüzde aralıkları şeklinde tanımlanmış ve 1'den (en düşük) 5'e (en yüksek) kadar numaralandırılmış olan beş farklı kalp hızı bölgesine sahiptir.

Egzersiz yaparken kalp hızı bölgelerinin anlaşılması zindelik gelişiminiz için yol göstermede yardımcı olur. Her bölge vücudunuzu farklı şekillerde zorlar ve fiziksel zindeliğiniz üzerinde farklı etkilere yol açar.

## 1. BÖLGE: KOLAY



1. bölgede egzersiz yapmak, vücudunuz için nispeten kolaydır. Zindelik antrenmanı söz konusu olduğunda bu düşüklükteki bir yoğunluk, esas olarak güçlendirici antrenman yapmak ve sadece egzersize başlarken veya uzun bir ara sonrası temel zindeliğinizi geliştirmek için önemlidir. Günlük egzersizler (yürüme, merdiven çıkma, işe bisikletle gitme vb.) genellikle bu yoğunluk bölgesinde yapılır.

## 2. BÖLGE: ORTA



2. bölgede egzersiz yapmak, temel zindelik düzeyinizi etkili biçimde yükseltir. Bu yoğunlukta egzersiz yapmak kolay gelir, ancak uzun süreli yapılan antrenmanlar çok

yüksek bir antrenman etkisi meydana getirebilir. Kardiyovasküler kondisyon antrenmanlarının büyük bir kısmı bu bölgede yapılmalıdır. Temel zindeliği geliştirmek, diğer egzersizler için bir temel oluşturur ve sisteminizi daha enerjik aktivitelere hazırlar. Bu bölgede uzun süreli yapılan antrenmanlar, özellikle vücudunuzun depoladığı yağlardan başlayarak büyük miktarda enerji tüketir.

### 3. BÖLGE: ZOR



3. bölgede egzersiz yapmak oldukça enerjik olarak başlar ve epey zorlayıcı gelir. Hızlı ve ekonomik hareket etme kabiliyetinizi yükseltir. Bu bölgede, sisteminizde laktik asit oluşmaya başlar ancak vücudunuz hâlâ bunu tamamen dışarı atabilecek durumdadır. Vücudunuzu oldukça fazla zorladığından dolayı, bu yoğunlukta haftada en fazla iki kez antrenman yapmalısınız.

## 4. BÖLGE: ÇOK ZOR



4. bölgede egzersiz yapmak, sisteminizi yarışma türü etkinlikler ve yüksek hızlar için hazırlayacaktır. Bu bölgede yapılan antrenmanlar, sabit hızda veya aralıklı antrenman (kesintili aralarla birlikte daha kısa antrenman aşamalarının kombinasyonları) şeklinde yapılabilir. Yüksek yoğunlukta antrenman yapmak, zindelik düzeyinizi hızlı ve etkili şekilde yükseltir, ancak aşırı sık veya aşırı yüksek yoğunlukta yapılması, sürantrenmana neden olabilir ve bu da sizi antrenman programınıza uzun bir ara vermek zorunda bırakabilir.

## 5. BÖLGE: MAKSİMUM



Bir antrenman esnasında kalp hızınız 5. bölgeye ulaştığı zaman, antrenman son derece zor gelecektir. Laktik asit sisteminizde atılabildiğinden çok daha fazla birikecek ve sizi en fazla birkaç dakika sonra durmak zorunda bırakacaktır. Atletler bu maksimum yoğunluktaki antrenmanları çok kontrollü bir şekilde antrenman programlarına dahil ederken, zindelik tutkunlarının bunlara hiç ihtiyacı yoktur.

## Kalp hızı bölgeleri nasıl hesaplanır?

Kalp hızı bölgeleri, maksimum kalp hızınıza (maks. KH) dayalı olarak, yüzde aralığı şeklinde tanımlanır. Maks. KH'nız şu standart denklem kullanılarak hesaplanır:  $220 - \text{yaşınız}$ .

Suunto Wear uygulamasında, maksimum kalp hızınızın yüzdelerine dayanarak varsayılan bölgeler şu şekildedir:

- 5. Bölge: %87–100
- 4. Bölge: %82–86
- 3. Bölge: %77–81
- 2. Bölge: %72–76
- 1. Bölge: < %71

Maks. kalp hızınızı ayarlamak için, bkz. [Profil ayarları](#).

## İlerlemenizi tur ile takip etme

Turlar, egzersiz sırasında ilerlemenizi kaydetmenin ve sonrasında harcadığınız enerjinin detaylı bir şekilde analizini yapmanın harika bir yoludur. Suunto Wear uygulamasıyla tur işaretlerini manuel olarak oluşturabilir veya turları sizin için otomatik olarak oluşturan bir spor modu seçebilirsiniz.

## Otomatik turlar

Koşu, bisiklete binme, iç mekanda kürek çekme gibi spor modları belirli bir mesafe ya da zamana göre ilerlemenizi takip etmek için otomatik tur güncellemeleriyle birlikte gelmektedir. Örneğin, koşu spor moduyla, saatiniz sizi her kilometrede veya milde uyararak ortalama adım hızınızı ve son kilometredeki kalp hızınızı ekranda gösterir.





Farklı turlar arasındaki çabalarınızı takip etmek ve kıyaslamak isterseniz, özel tur tablosu görünümüne gidin. Çoğu spor modunda özel tur tablosu ikinci egzersiz ekranındadır.




## Egzersiz sırasında manuel olarak tur işaretleme



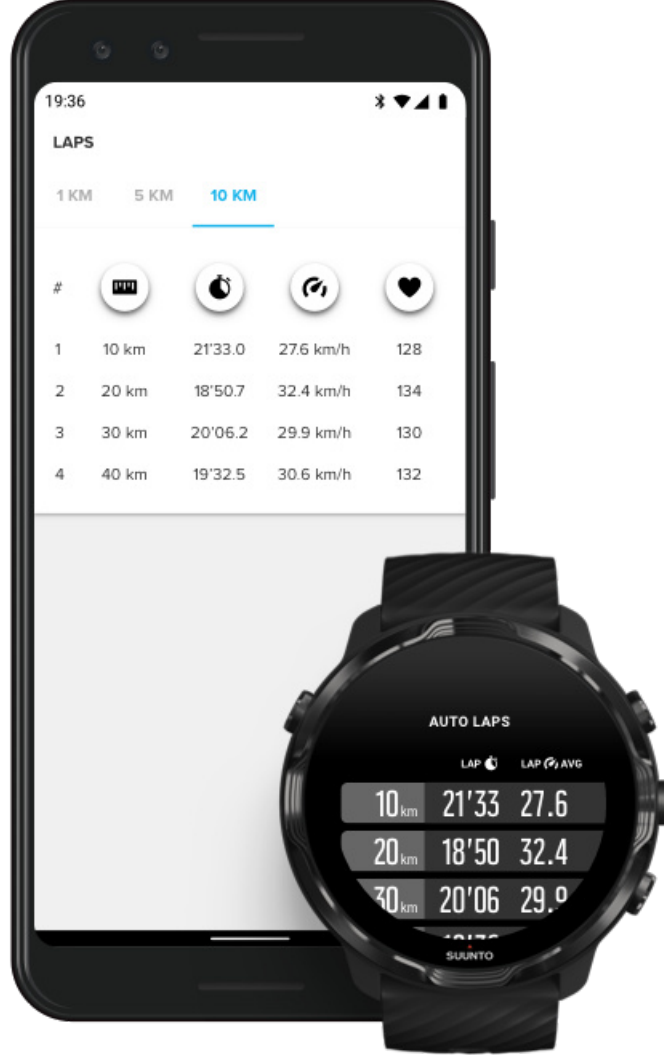
Otomatik olarak oluşturulan turlara ek olarak, egzersizinizin farklı bölümlerini takip etmek için manuel olarak turlar işaretleyebilirsiniz. Örneğin, bir egzersiz sırasında, daha sonra analize yardımcı olması için hem egzersiz süreleriniz hem de dinlenme süreleriniz için tur işareti oluşturabilir veya her zamanki antrenman rotanızda önemli bir noktaya veya dönüş noktasına denk gelen bir tur için zaman işareti oluşturabilirsiniz.

**Bir tur** işaretlemek için, egzersiz ekranındayken sağ alt düğmeye basın. Egzersizinizin o kısmıyla ilgili temel istatistikleri kısaca görürsünüz.



 **NOT:** Atletizm gibi bazı spor modlarında, gerçek zamanlı olarak manuel şekilde işaretlediğiniz turları tur tablosu görünümünden de karşılaştırabilirsiniz.

## Egzersiz sonrası tur istatistiklerini görüntüleme



Egzersizden sonra tur istatistiklerinizi görmek için, egzersiz özetinde aşağı kaydırın ve **Turlar** seçeneğini seçin.

Turlarınızın analizini daha kolay yapmak için egzersizlerinizi telefonunuzdaki Suunto mobil uygulamasıyla eşitleyin.

## GPS: hız, mesafe ve konum



Suunto 7 hız ve mesafe gibi ölçümler için (ivme ölçer verileriyle birlikte) haritada izinizi göstermek için egzersiz sırasında GPS'i (konum bilgisini) kullanır.

 **NOT:** Suunto 7 konum bilgisi için Glonass ve BeiDou'yu da kullanabilir.

### GPS doğruluğunu iyileştirme

Suunto 7 egzersiz istatistiklerinizde en iyi doğruluğu sağlamak için, varsayılan olarak 1 saniyelik GPS düzeltme aralığı kullanarak GPS konum bilgisini günceller. Bununla birlikte, sinyal gücünü ve GPS doğruluğunu etkileyen başka etkenler de vardır.

GPS doğruluğunu değiştirmek için [Konum doğruluğunu değiştirme](#) kısmına bakın.

GPS doğruluğuyla ilgili zorluk yaşamanız durumunda aşağıdaki ipuçlarını deneyin:

#### 1. Egzersize başlamadan önce GPS sinyalini bekleyin



Egzersiz kaydına başlamadan önce dış mekana çıkın ve GPS sinyalini bulmak için bekleyin. Saat GPS sinyalini ararken, başlat görünümündeki ok simgesi gri renktedir. GPS sinyali bulunduğunda, ok simgesi beyaza döner.

Açık suda yüzdüğünüzde veya zorlu bir arazide egzersiz yaptığınızda, sinyal bulduktan sonra, saatin rota bilgilerini daha düzgün sunabilmesi için gerekli GPS verilerini indirmesi amacıyla birkaç dakika daha beklemenizi öneririz.

## 2. Açık bir alana geçin

GPS sinyal gücü etrafınızdakilerden ve arazi koşullarından etkilenir. Örneğin:


- ağaçlar
- su
- binalar
- köprüler
- metal yapılar
- dağlar
- küçük vadiler ve dereler
- kesif, nemli bulutlar

Mümkünse egzersize başlarken açık bir alana geçin ve GPS sinyali bulduktan sonra, saatin daha düzgün bir rota gösterebilmesi için gereken tüm veriyi indirmesi için birkaç dakika bekleyin.

## 3. Saatinizi kablosuz ağa bağlı tutun



GPS'inizi en son uydu verileriyle optimize etmek için saatinizi kablosuz ağına bağlayın. GPS verileri güncel olduğu zaman GPS sinyalini daha hızlı alabilirsiniz.

 **NOT:** Kablosuz ağına bağlanamıyorsanız, GPS'iniz Bluetooth üzerinden haftada bir kere güncellenecektir.

#### 4. Saatiniz için en son yazılımı kullanın



Saatlerimizin yazılımını sürekli geliştirmekteyiz ve ortaya çıkması muhtemel hataları düzeltmekteyiz. Saatinize en güncel yazılımı yüklediğinizden emin olun.

## Saatinizi nasıl gncelleyeceğinizi ğrenin

### İrtifa, tırmanma ve inme

Suunto Wear uygulaması, egzersiz sırasında irtifa okuması ve ilgili tırmanma ve inme değerlerinin sağlanması için kullanılan bir GPS ve barometrik irtifa kombinasyonu olan FusedAlti™ kullanır.



### Barometre

Suunto 7 mutlak hava basıncını ölçen dahili basınç sensörüne sahiptir. Suunto Wear uygulaması daha doğru irtifa okunmasını sağlamak için hem GPS hem de hava basıncı verileri (FusedAlti™) kullanır.



**⚠ DİKKAT:** Saatinizin sol tarafında bulunan hava basıncı deliklerinin etrafındaki bölgeyi toz ve kirden koruyun. Sensöre hasar verebileceği için deliklere herhangi bir nesne sokmayın.

## Bir egzersiz başlatma

[Başlamadan önce](#)

[Bir egzersize başlama](#)

[Başlamayı bekleme](#)

[Egzersiz sırasında ekrana veya düğmelere yanlışlıkla basmaktan kaçınma](#)

### Başlamadan önce

- Saatinizi takma şekliniz egzersiz sırasında ölçülen kalp hızınızın doğruluğuna büyük oranda etki eder.  
[Kalp Hızı ölçümlerini iyileştirmek için saatinizi nasıl takacağınızı öğrenin](#)
- GPS doğruluğu, hız ve mesafe gibi ölçümler için önemlidir. Egzersize başlamadan önce iyi bir GPS sinyali almak için dış mekanda olduğunuzdan emin olun.  
[GPS doğruluğunu nasıl iyileştirebileceğinizi öğrenin](#)
- Suunto 7 her türlü egzersiz için idealdir, ancak pil kullanımı yaptığınız spora göre ve egzersiz sırasında saatinizle etkileşime bağlı olarak değişir.  
[Egzersiz sırasında pil ömrünü nasıl en üst düzeye çıkarabileceğinizi öğrenin](#)

### Bir egzersize başlama

1. Suunto Wear uygulamasını açmak için **sağ üst düğmeye** basın.





2. Spor modlarının listesini açmak için başlat düğmesinin altındaki aktiviteye dokununuz.



3. Listeye göz atın ve kullanmak istediğiniz **spor modunu seçin**. [Spor modları hakkında daha fazla bilgi edinin](#).



4. **İsteğe bağlı:** Seçilen spor modu için Konum doğruluğu ve ekran ayarlarını değiştirin. [Egzersiz sırasında pil ömrünü en üst düzeye çıkarma](#)



5. Hazır olduğunuzda, egzersizinize başlamak için **orta düğmeye basın** veya **başlat düğmesinde sola kaydırın**.



Başlangıçta en doğru Kalp Hızı ve GPS verilerini almak için, egzersize başlamadan önce başlat düğmesinin üstündeki ok simgesinin (konum) ve kalp simgesinin (kalp hızı) beyaza dönmesini bekleyebilirsiniz.



Kalp hızı simgesi gride kalırsa, saatinizi bilek kemiğinizden iki parmak yukarıya almayı deneyin. Ok simgesi gride kalırsa, dış mekana çıkın ve daha iyi bir GPS sinyalini bekleyin.

## Başlamayı bekleme

Bir süre başlangıç ekranında kalırsanız, örneğin saatinizin GPS konumunu bulmasını veya yarışa başlamak için hazır olmayı beklerseniz, ekranın düşük güç kullanımı


moduna geçtiğini görebilirsiniz. Endişelenmeyin, orta düğmeye basarak egzersizinizi kaydetmeye hemen başlayabilirsiniz.



Egzersiz sırasında ekrana veya düğmelere yanlışlıkla basmaktan kaçınma



Islak koşullar veya, örneğin, giydiğiniz şeyler bazen egzersiz kaydınızı yanlışlıkla yarıda kesebilir. Egzersiz sırasında düğmelerle ve ekranla yanlışlıkla temas etmeyi önlemek için dokunmatik ekranı ve düğme işlemlerini kilitleyebilirsiniz.

 **NOT:** Yağmur damlaları veya ıslak bir kol gibi istenmeyen işlemler bazen siz farketmeden ekranınızı sürekli uyandırabilir ve pilinizi beklenenden daha hızlı bir şekilde tüketebilir.

## Dokunmatik ekranı ve düğme işlemlerini kilitleme

1. Ekranı ve düğme işlemlerini kilitlemek için orta düğmeyi basılı tutun.
2. Kilidi açmak için orta düğmeyi tekrar basılı tutun.

Ekran ve düğme işlemleri kilitlendiğinde **şunları yapabilirsiniz:**

- orta düğmeyle egzersiz görünümünü değiştirme
- Güç düğmesiyle saat yüzüne dönme
- sağ üst ve sağ alt düğmelerle haritayı yakınlaştırma

Ekran ve düğmeler işlemleri kilitlendiğinde **şunları yapamazsınız:**

- egzersizi duraklatma veya sonlandırma
- manuel turlar oluşturma
- egzersiz ayarlarına veya harita ayarlarına ulaşma
- ekranı kaydırma veya haritayı sağa sola çevirme
- ekranı uyandırmak için dokunma

## Egzersiz sırasında saati kontrol etme

[Ekranı uyandırma](#)

[Egzersiz görünümlerini değiştirme](#)

[Egzersiz yaparken diğer uygulamaları açma](#)

[Egzersiz sırasında düğmelerin ve dokunmatik ekranın kullanımı](#)

## Ekranı uyandırma

Suunto Wear uygulamasıyla egzersiz kaydederken, saatinizle etkileşime geçmek için kullanılan ekran ve hareketler, spor ve daha uzun bir pil ömrü için optimize edilmiştir.

Egzersiz sırasındaki istatistikleriniz her zaman görünür durumdadır ancak ekranı uyandırmak için şunları yapabilirsiniz:

- Güç düğmesine basın

- Ekranı dokununuz



Harita görünümündeyken egzersiz sırasında ekranı uyandırmak için şunları yapabilirsiniz:

- Bileğinizi çevirin
- Güç düğmesine basın
- Ekranı dokununuz



**NOT:** Yüzme ve su kayağı gibi su sporları sırasında, ıslak koşullardan dolayı dokunmatiğin istenmeyen şekilde çalışmasını önlemek için, Suunto Wear uygulaması için dokunmatik ekran devre dışı bırakılmıştır.

Egzersiz sırasında (yüzme dahil) Suunto Wear uygulamasından çıkarsanız dokunmatik ekran etkinleşecektir.

## Egzersiz görünümünü değiştirme



Egzersiz sırasında takip edebileceğiniz istatistikler seçtiğiniz spor moduna bağlıdır. Çoğu spor modu, her spor için en alakalı egzersiz verilerini gösteren 2 ila 4 farklı egzersiz görünümüne sahiptir. Açık hava sporları yaparken, izinizi harita üstünde de görebilirsiniz.

### Görünümler arasında geçiş yapmak için:


- Orta düğmeye basın
- Sola veya sağa kaydırın

## Egzersiz yaparken diğerk uygulamaları açma



Egzersiz sırasında, örneğin bir şarkıyı atlamak veya hava durumunu kontrol etmek için başka bir uygulamayı kullanmanız gerekirse Suunto Wear uygulamasından çıkabilirsiniz, egzersiz kaydınız yine de devam eder.

1. Ekranı uyandırmak için Güç düğmesine basın veya ekrana dokunun.
2. Saat yüzüne gitmek için Güç düğmesine basın.
3. Saatinizi istediğiniz gibi kullanın.
4. Saat yüzüne geri dönmek için Güç düğmesine basın.
5. Egzersizinize geri dönmek için sağ üst düğmeye basın.

 **NOT:** Egzersizi kaydedebileceğiniz süreyi etkileyebilecek bazı işlem ve uygulamaların çok fazla pil tüketebileceğini aklınızda bulundurun.

## Egzersiz sırasında düğmelerin ve dokunmatik ekranın kullanımı

Eldiven giydiğinizde veya su altındayken bile egzersize başlayabilir ve saatinizi egzersiz sırasında ayarlayabilirsiniz. Gerekirse tüm spor özellikleri düğmelerle çalışacak şekilde optimize edilmiştir.

### Görünümler arasında geçiş yapma

Farklı ölçü birimlerini görmek veya haritaya bakmak için orta düğmeye basın ya da sola veya sağa kaydırın.



### **Duraklatma**

Sağ üst düğmeye basın. Devam etmek için tekrar basın.

### **Sonlandırma**

Sağ üst düğmeye, ardından sağ alt düğmeye basın.

### **Tur işaretleme**

Sağ alt düğmeye basın.

### **Düğmeleri kilitleme**

Orta düğmeyi basılı tutun.

### **Haritayı kontrol etme**

Harita görünümündeyken, yakınlaştırmak ve uzaklaştırmak için sağ üst ve sağ alt düğmeyi kullanın.

### **Egzersiz seçeneklerini değiştirme**

Menüyü açmak için sağ alt düğmeyi basılı tutun veya ekranın aşağısından yukarıya doğru kaydırın.

### **Harita stilini değiştirme**

Menüyü açmak için sağ alt düğmeyi basılı tutun veya ekranın aşağısından yukarıya doğru kaydırın.

## **Egzersiz duraklatma ve devam ettirme**

1. Egzersiz ekranında olduğunuzdan emin olun.



2. Egzersizi duraklatmak için sağ üst düğmeye basın.



3. Duraklatıldığında, verilerinizi görüntüleyebilir ve orta düğme ile veya sağa ya da sola kaydırarak ekranları değiştirebilirsiniz.



4. Egzersize devam etmek için sağ üst düğmeye basın.



## Duraklatıldığında konumunuzu kontrol etme

1. Duraklattığınızda, harita görünümüne gelene kadar orta düğmeye basın.



2. Harita görünümündeyken, sağ üst ve sağ alt düğmelerle haritayı yakınlaştırabilir, haritayı etrafta hareket ettirmek için dokunup sürükleyebilirsiniz.



3. **Egzersize devam etmek için**, egzersiz görünümüne geri dönmek üzere orta düğmeye basın, ardından sağ üst düğmeye basın.



## Egzersizi bitirme ve gözden geçirme

[Egzersizi sonlandırma](#)

[Egzersiz özetinizi görüntüleme](#)

[Egzersizinizi silme](#)

[Suunto mobil uygulamasında egzersiz ayrıntılarını görüntüleme](#)

[Saatinizdeki egzersiz günlüğüne erişme](#)

### Egzersizi sonlandırma

İşiniz bittiğinde ve egzersizi sonlandırmaya hazır olduğunuzda:

1. Egzersiz ekranında olduğunuzdan emin olun.
2. Sağ üst düğmeye basın.



3. Ardından, egzersizi sonlandırmak ve kaydetmek için alt düğmeye basın.



## Egzersiz özetinizi görüntüleme



Egzersizinizi tamamladığınızda, durumunuzu gösteren bir egzersiz özeti alacaksınız. Harcadığınız enerji ve ortalama kalp hızınız, tepe antrenman etkisi (PTE) veya tahmini toparlanma süresi gibi egzersizinizin yoğunluğunu gösteren bilgileri detaylı bir şekilde görmek için aşağı kaydırın. Tüm bu terimlere aşina değilseniz, [Sözlük](#) üzerinden daha fazla bilgi edinebilirsiniz.

### Egzersiz özetinden çıkmak için:

- Sağa kaydırın
- Aşağı kaydırın ve Kapat seçeneğini seçin.



**NOT:** Özeti içeriği spor moduna ve ölçülen değerlere bağlıdır.

## Egzersizinizi silme

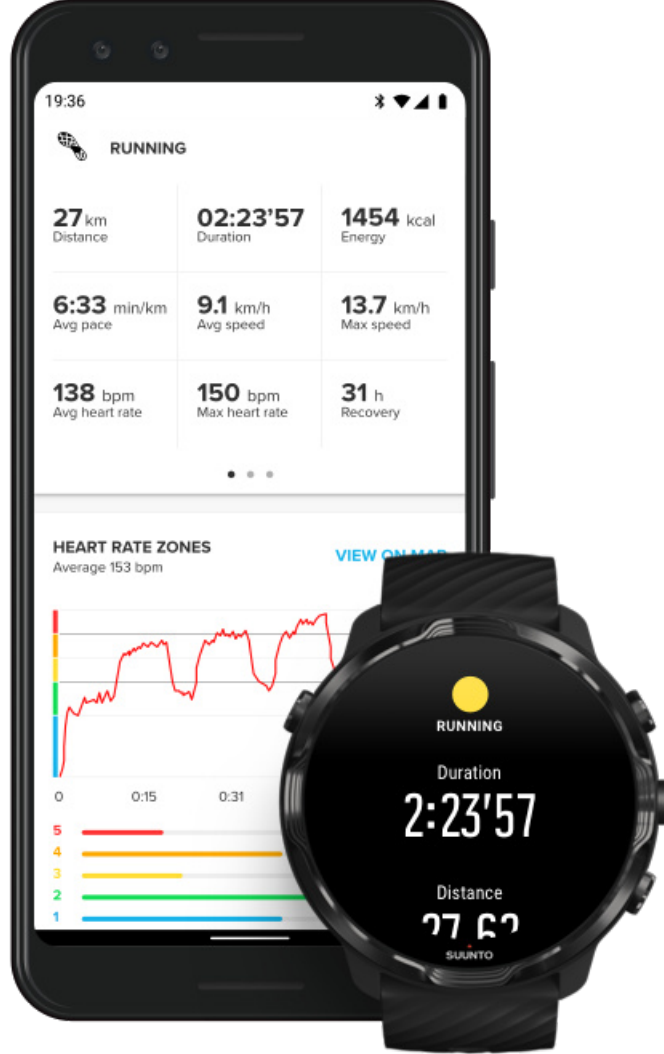
Yeni kaydettiğiniz egzersizi kaydetmek istemiyorsanız, özette çıkmadan önce saatinizden silebilirsiniz.

1. Egzersiz özetinizin sonuna gidin.
2. Sil seçeneğine dokununuz.






## Suunto mobil uygulamasında egzersiz ayrıntılarını görüntüleme



Saatiniz Suunto mobil uygulamasına bağlı olduğu zaman, egzersizleriniz otomatik olarak senkronize edilir ve telefonunuzdaki uygulamaya kaydedilir. Suunto mobil uygulamasında, egzersizinizi daha detaylı olarak görüntüleyebilir ve analiz edebilir, fotoğraflar ve videolar ekleyebilir, Strava ve Relive gibi favori spor servislerinizle senkronize edebilir ve arkadaşlarınızla en iyi anlarınızı kaydedebilirsiniz.


### [Suunto mobil uygulamasına bağlanma](#)

 **NOT:** Suunto mobil uygulaması, egzersizleri WiFi olmadığında bile eşitleyebilmeniz için Bluetooth üzerinden eşitlemektedir.

## Saatinizdeki egzersiz günlüğünüze erişme



Önceki egzersizlerinizi hızlı şekilde kontrol etmek için, saatinizdeki Suunto Wear uygulamasını açın ve menüyü yukarı kaydırın. Önceki egzersizlerinizi, günlük aktivitenizi veya uykunuzu görüntülemek için ekranı aşağı kaydırın ve **Günlük** seçeneğine dokununuz. Günlük kısmına şu Suunto Kartları'ndan birine dokunarak da erişebilirsiniz: Kalp Atım Hızı, Kaynaklar, Bugün veya Uyku.


 **NOT:** Egzersizlerinizi Suunto mobil uygulamasıyla eşitlemeyi (ve kaydetmeyi) unutmayın. Saatinizi sıfırlamanız gerekirse, Günlük'teki eşitlenmemiş tüm egzersizler silinecektir.

## Suunto 7 ile yüzme

Suunto 7 havuzlarda veya açık suda yüzme egzersizlerine yönelik özel olarak tasarlanmış spor modlarıyla yüzme için harika bir tamamlayıcıdır. Saatinizi hiç endişelenmeden su altına sokabilir, hatta düğmelere basabilirsiniz. Saatiniz 50 metreye kadar su geçirmezdir.

[Havuzda yüzme](#)

[Açık sularda yüzme](#)

 **NOT:** Islak koşullardan kaynaklanan istenmeyen dokunma eylemlerinden kaçınmak için, yüzme sporu modları kullanılırken dokunmatik ekran varsayılan olarak devre dışı bırakılmıştır.


## Havuzda yüzme



Havuzda yüzme spor modu ile, yüzme aralıklarınızın yanı sıra genel ilerlemenizi takip etmek çok kolaydır. Havuzun sonunda dinlenmek için durduğunuzda, saatiniz yüzme aralığınızı işaretleyecek ve tur çizelgesi ekranında gerçek zamanlı olarak gösterecektir.

Saatiniz yüzme aralıklarınızı ve yüzme hızınız ile uzaklığı ölçmek için havuzun uzunluğunu baz almaktadır. Yüzmeye başlamadan önce havuzun uzunluğunu egzersiz ayarlarından kolayca ayarlayabilirsiniz.

[Havuz uzunluğunu nasıl ayarlayabileceğinizi öğrenin.](#)

 **NOT:** Saatinizdeki egzersiz özetinden veya telefonunuzdaki Suunto mobil uygulamasından turlarınızı analiz edebilirsiniz.

## Açık sularda yüzme



Açık sularda yüzme modunda, yüzme hızınız ile mesafenizin yanı sıra harita üzerinde bıraktığınız izi de takip edebilirsiniz. Yakınızdaki açık suların olduğu alanı bulmak için, saatinizdeki yüzme ısı haritalarını kontrol edin veya Suunto mobil uygulaması üzerinden ısı haritalarını keşfedin.



Açık sularda yüzerken, mesafenin ölçümü GPS'e dayalıdır. GPS sinyalleri su altında alınamadığı için, saatin düzenli olarak sudan dışarı çıkması gerekir (ör. GPS düzeltmesi yapılabilmesi için serbest stilde yüzme gibi).

Bu koşullar GPS için zorlayıcı olduğundan, suya atlamadan önce güçlü bir GPS sinyali olması çok önemlidir. GPS'in iyi olmasını sağlamak için şunları yapmalısınız:

- GPS'inizi en son uydu verileriyle optimize etmek için saatinizi Wifi'a bağlayın.
- Açık sularda yüzme spor modunu seçtikten ve bir GPS sinyali aldıktan sonra yüzmeye başlamadan önce en az üç dakika bekleyin. Bu, GPS'e güçlü bir konumlandırma yapmak için gereken zamanı sağlar.

## Haritalarla egzersiz yapma



Suunto Wear uygulamasıyla, dış mekanlarda egzersiz yaptığınızda dış mekan haritasına ve ısı haritalarına kolayca erişebilirsiniz. Haritadaki izinizi görebilir, gezinmek için kendi rotanızı veya diğer popüler rotaları kullanabilir, yeni rotaları keşfetmek için ısı haritalarını kullanabilir veya başladığınız yere gitmek için dönüş yolunu bulmak üzere izinizi takip edebilirsiniz.

Suunto haritaları kullanmak için, [internete bağlı](#) olmanız veya [çevrimdışı haritaları](#) saatinize indirmeniz gerekmektedir.

[Haritalarla bir egzersiz başlatma](#)

[Egzersiz sonlandırmak için haritadan çıkma](#)


[Isı haritaları ile keşfetme](#)

[Parkurunuzu haritada görme](#)

[Geri dönüş yolunuzu bulma](#)

[Rota navigasyonu](#)

[Egzersiz sırasında pil ömrünü en üst düzeye çıkarma](#)

 **IPUCU:** Saatiniz şarj sırasında kablosuz ağa bağlı olduğunda, ısı haritalarıyla birlikte yerel haritalar otomatik olarak saatinize indirilir. [Daha fazla bilgi edinin](#)

## Haritalarla bir egzersiz başlatma

1. Suunto Wear uygulamasını açmak için sağ üst düğmeye basın.



2. Koşu, bisiklete binme veya dağcılık gibi **GPS kullanılan** bir dış mekan aktivitesine ait **bir spor modu** seçin.



3. Harita stilini değiştirmek için menüyü yukarı kaydırın ve **Harita seçenekleri » Harita tarzı** seçeneğine gidin .



4. Harita stilini veya kullanmak istediğiniz ısı haritasını bulmak için listeye göz atın. Kaydırmayı düğmelerle veya dokunarak yapabilirsiniz.
5. Yeni bir harita stili seçmek için orta düğmeye basın veya ekrana dokunun.
6. Menüden çıkmak için sağa kaydırın ve tekrar başa doğru kaydırın.
7. Egzersize başlamak için orta düğmeye basın veya başlat düğmesinde sola kaydırın.



8. Haritadaki ilerlemenizi takip etmek için orta düğmeye basın veya haritayı görünümünü görene kadar sola veya sağa kaydırın.





Haritayı göremiyor musunuz?  
Harita hareketleri

## Egzersizizi sonlandırmak için haritadan çıkma

İşiniz bittiğinde ve egzersizi sonlandırmaya hazır olduğunuzda:

1. Haritadan ayrılmak için orta düğmeye basın ya da sola veya sağa kaydırın.



2. Egzersiz görünümündeyken, ara vermek için sağ üst düğmeye basın.



3. Egzersizi bitirmek ve kaydetmek için sağ alt düğmeye basın.

## Isı haritaları ile keşfetme



Suunto'nun ısı haritaları hareket halindeyken yeni izler bulmayı kolaylaştırır. Isı haritalarını açın ve diğer tutkulu Suunto kullanıcılarının egzersiz yaptığı yerleri görün ve dış mekanları daha özgürce keşfedin.

[Egzersiz sırasında harita stilini değiştirme](#)

## Parkurunuzu haritada görme



Dış mekan sporları yaptığınızda, parkurunuzu görebilir ve haritada gerçek zamanlı olarak ilerlemenizi görüntüleyebilirsiniz. Daha sonra nereye gideceğinizi seçmek için Suunto'nun dış mekan haritalarını kullanın, orman patikasının nereye gittiğini veya en büyük tepelerin nerede olduğunu kontrol edin.

## Geri dönüş yolunuzu bulma



Egzersiz sırasında, Suunto Wear uygulaması başlangıç noktanızı işaretler ve GPS açık olduğu sürece harita henüz yüklenmemiş olsa bile izlediğiniz rotayı işaretleyebilir. Geri dönüş yolunuzu bulmak için yardıma ihtiyacınız olursa harita görünümüne gidin ve

rotanızın tamamını görmek ve nereden gitmeniz gerektiğini görmek için haritayı uzaklaştırın.

## Rota navigasyonu

Suunto 7 açık alan haritalarında size kolay çevrimdışı rota navigasyonu sağlar. Suunto mobil uygulamasıyla kendi rotalarınızı oluşturabilir veya Suunto topluluğundan gelen diğer popüler rotaları ve diğer ortak hizmetleri kullanabilirsiniz. Rotalar, Bluetooth aracılığıyla Suunto 7 ürününüze senkronize edilir ve rota navigasyonu, bir haritanın mevcut olduğu ve GPS'in etkinleştirildiği tüm açık alan spor modlarıyla çalışır.

[Rotaları saate senkronize etme](#)

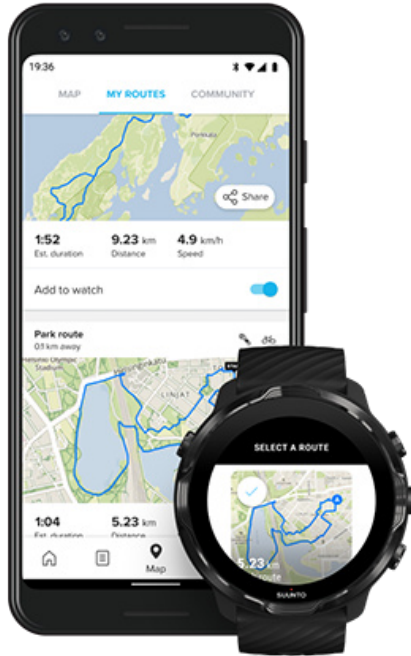
[Rotalar için çevrimdışı haritalar edinme](#)

[Rota seç](#)

[Rotada gezinme](#)

[Bir rotayı silme](#)

## Rotaları saate senkronize etme



Suunto uygulaması aracılığıyla kendi rotalarınızı oluşturmak veya Suunto topluluğundan gelen diğer popüler rotaları ve ortak hizmetleri kullanmak mümkündür.

Rotaları saatinize senkronize edebilmek için saatinizin, Suunto mobil uygulamasına ve telefonunuzdaki Wear OS yardımcı uygulamasına bağlı olduğundan emin olun.

Suunto uygulamasında (Android) nasıl [rota oluşturacağınızı öğrenin](#).

Suunto uygulamasında (iOS) nasıl [rota oluşturacağınızı öğrenin](#).

 **NOT:** saatte en fazla 15 rota saklanabilir.

## Rotalar için çevrimdışı haritalar edinme



Saat şarj olurken ve kablosuz ağa bağlıyken, saatteki her rota için otomatik olarak çevrimdışı bir harita indirilir. İndirilen dosya, temel açık alan haritasını içerir (ısı haritası içermez).

## Rota seç



GPS kullanan bir spor modu seçildiği zaman, seçilen spor modunun hemen altında rota seçimi için bir kısayol görünür.



Ayrıca rotalarınızın listesini bulmak için **Harita seçenekleri** » **Rota seç** seçeneğine gidebilirsiniz. Bir rota seçmek için dokunun veya orta düğmeye basın.

Rota indirilmiş çevrimdışı bir haritaya sahipse, rota için harita önizlemesi görülebilir.



## Egzersizden önce rotayı görüntüleme

Seçilen rota, egzersizinize başlamadan önce haritada da görüntülenebilir.

Başlangıç görünümünde, rota uzunluğuna genel bir bakışla birlikte haritayı görüntülemek için sağ üst düğmeye basın veya aşağı kaydırın. Başlangıç noktasına olan mesafeyle birlikte yakınlaştırılmış bir görünüme (kuş bakışı görünüm) bakmak için haritaya dokununuz.

## Egzersiz sırasında bir rota seçme

1. Egzersiz sırasında, menüyü açmak için alt düğmeyi basılı tutun veya ekranın aşağısından yukarıya doğru kaydırın.



2. Şunu seçin **Rota seç**
3. Kullanmak istediğiniz rotayı seçin.
4. Menüden çıkmak için sağ üst düğmeye basın veya aşağı kaydırın.

## Rotada gezinme

Seçilen spor modunda bir harita varsa ve GPS etkinse, seçili rota egzersiz sırasında harita görünümünde otomatik olarak görünür. Seçilen spor moduna bağlı olarak ve rota üzerindeyken, kalan mesafeyi, ETA'yı (Tahmini Varış Süresi) ve kalan tırmanmayı veya rotanın sonuna kadar olan ETE'yi (Tahmini Yolda Geçen Süre) görebilirsiniz.

Ara noktalar kullanıyorsanız mesafe, Tahmini Varış Süresi (ETA), kalan tırmanma ve Tahmini Yolculuk Süresi (ETE), rota sonu yerine bir sonraki ara noktaya işaret eder.





Rotanın genel görünümünü ve rota sonuna olan mesafeyi görmek için haritaya dokunun. Saat bir süre sonra otomatik olarak varsayılan görünüme döner.



Düşük güç modunda tüm rota bilgileri görünmez.



Bileğinizi çevirin, ekranı uyandırmak için ekrana dokunun veya Güç düğmesine basın.

Bir rotada gezinirken, saatiniz siz rotada ilerledikçe ek bildirimler vererek doğru yolda kalmanıza yardımcı olur.

Örneğin, rotadan saparsanız saatiniz doğru yolda olmadığınızı size bildirir, bununla birlikte rotaya geri döndüğünüzde de size bildirimde bulunur.



Rota üzerinde bir ara noktaya ulaştığınız zaman, size bir sonraki ara noktaya olan mesafeyi gösteren bir bilgilendirici açılır ekran gösterilir.

 **NOT:** Konum doğruluğu değerini İyi olarak değiştirdiyse, bildirimlerde küçük bir gecikme meydana gelebilir.

## Bir rotayı silme

Bir rotayı saatinizden kaldırmak, ama yine de Suunto mobil uygulamasında tutmak istiyorsanız, telefonunuzdaki uygulamada rotayı seçin ve Saate ekle seçeneğinin işaretini kaldırın.

Değişikliklerden sonra saatinizin Suunto mobil uygulamasına bağlı olduğundan ve senkronize edildiğinden emin olun.

Bir rotayı hem saatten hem de Suunto mobil uygulamasından tamamen silmek için Suunto mobil uygulamasında rotayı seçin ve sil seçeneğine basın.

## Müzikle egzersiz

Suunto 7 ile eldiven giyerken veya ıslak durumlarda bile spor yaparken müziğimize veya diğer seslere erişebilirsiniz.

[Otomatik medya kontrolleri](#)

[Egzersiz sırasında medya kontrollerini açma](#)

[Düğmeleri kullanarak parçaları duraklatma ve atlama](#)

[Telefonunuz olmadan müzik dinleme](#)

## Otomatik medya kontrolleri



Egzersiz sırasında telefonunuzdan müzik çalmaya başlarsanız, medya kontrolleri egzersiz görünümünüzün üstünde gözükebilir.

**Medya kontrol görünümünden çıkmak için** sağa kaydırın.

[Medya kontrollerini yönetme](#)

## Egzersiz sırasında medya kontrollerini açma

Egzersiz sırasında durmanız veya rotaları atlamanız gerekirse önce Suunto Wear uygulamasından çıkmanız, ardından medya kontrollerini açmanız gerekir.

[Düğme kısayolu kullanmak](#), eldivenler varken veya sulu koşullar altında bile kolaydır:

1. Egzersiz sırasında Suunto Wear uygulamasından çıkmak için Güç düğmesine basın.



2. Saat yüzüdeyken, medya kontrol görünümünü açmak için orta düğmeye basın.



3. Müziğinizi istediğiniz gibi ayarlayın, dokunmatik ekranı veya düğmeleri kullanabilirsiniz.



4. Saat yüzüne geri dönmek için Güç düğmesine basın.
5. Egzersiz kaydınıza geri dönmek için sağ üstteki düğmeye basın.

 **NOT:** Suunto Wear uygulamasından çıksanız bile egzersiziniz kayda devam eder.

## Düğmeleri kullanarak parçaları duraklatma ve atlama

Medya kontrolleri uygulaması, dokunmatik hareketlere ek olarak düğmelerin kullanılmasını da destekler. Düğmeleri kullanarak, elleriniz terliyen veya eldiven giydiğiniz zaman bile müziğinizi kontrol edebilirsiniz.



### Duraklat ve oynat

Duraklatmak için orta düğmeye, oynatmak için tekrar aynı düğmeye basın.

### Sonraki parça

Sağ üst düğmeye basın.

### Önceki parça

Sağ alt düğmeye basın.

## Egzersiz seçenekleri

[Egzersiz sırasında sesler ve titreşim](#)



[Havuz uzunluğu](#)

[Güç tasarrufu](#)



## Egzersiz sırasında sesler ve titreşim

Suunto Wear uygulaması egzersiz yaparken sizi ses ve titreşimlerle uyararak her zaman ekranı kontrol etmenize gerek kalmadan ilerlemenizi takip edebilmenizi sağlar. Örneğin, temel istatistikleri kaçırmadığınızdan emin olmak için otomatik tur güncellemesi aldığınızda ses duyarsınız ve saatinizin titreştiğini hissedersiniz.

### Sesleri yönetme

1. **Suunto Wear** uygulamasını açmak için sağ üst düğmeye basın .
2. Menüyu yukarı kaydırın ve **Egzersiz seçenekleri**  » **Sesler ve titreşim** seçeneğine gidin.
3. Sesler seçeneğini açın veya kapatın.


### Titreşimi yönetme

1. **Suunto Wear** uygulamasını açmak için sağ üst düğmeye basın .
2. Menüyu yukarı kaydırın ve **Egzersiz seçenekleri**  » **Sesler ve titreşim** seçeneğine gidin.
3. Titreşim seçeneğini açın veya kapatın.

## Havuz uzunluğu

Saatiniz yüzme aralıklarınızı belirlemek ve yüzme hızınız ile mesafeyi ölçmek için havuz uzunluğunu esas almaktadır. Yüzmeye başlamadan önce havuzun uzunluğunu egzersiz ayarlarından kolayca yapabilirsiniz.

### Havuz uzunluğunu ayarlama

1. **Suunto Wear** uygulamasını açmak için sağ üst düğmeye basın .
2. Başlat düğmesinin altındaki aktiviteye dokununuz.



3. Havuzda yüzme spor modunu seçin.





4. Menüyü yukarı kaydırın ve **Egzersiz seçenekleri** » **Havuz uzunluğu** seçeneğine gidin.



5. Doğru havuz uzunluğunu ayarlayın.
6. Başlangıç görünümüne geri dönün ve egzersizinize başlayın.



## Güç tasarrufu

[Konum doğruluğunu değiştirme](#)

[Ekran ayarlarını değiştirme](#)

## Konum doğruluğunu değiştirme

Bir egzersizi kaydederken, Suunto 7 konum bilgilerinizi her 1 saniyede bir günceller. Pil gücünden tasarruf etmek için egzersizinizden önce veya egzersiz sırasında GPS doğruluğunu değiştirebilirsiniz.

Konum doğruluğu seçenekleri şöyledir:

- En iyi: ~ 1 saniye GPS düzeltme aralığı, en yüksek güç tüketimi
- İyi: ~ 10 saniye GPS düzeltme aralığı, orta düzeyde güç tüketimi


İyi Konum doğruluğu seçimini yaparsanız piliniz açık hava antrenmanlarınız sırasında daha uzun süre dayanacaktır. Koşu veya bisiklet gibi bazı spor modlarında takip kalitesini iyileştirmek için FusedTrack™ kullanılır. FusedTrack™ farklı GPS ölçümleri arasında hareketinizi kaydetmek için hareket sensörlerini kullanır, bu da egzersizinizin daha iyi takip edilmesini sağlar.

### **Bir egzersizden önce Konum doğruluğu nasıl değiştirilir:**

1. Koşu, bisiklet sürme veya yürüyüş gibi GPS kullanılan bir açık alan aktivitesine ait bir spor modu seçin.
2. Aşağı kaydırın ve **Güç tasarrufu** » **Konum doğruluğu** seçimini yapın.
3. Konum doğruluğu değerini **İyi** olarak değiştirin.

### **Bir egzersiz sırasında Konum doğruluğu nasıl değiştirilir:**

1. Menüyü açmak için alt düğmeyi basılı tutun veya ekranın aşağısından yukarıya doğru kaydırın.
2. Aşağı kaydırın ve **Güç tasarrufu** » **Konum doğruluğu** seçimini yapın.
3. Konum doğruluğu değerini **İyi** olarak değiştirin.

 **NOT:** Seçtiğiniz güç tasarrufu ayarları spor moduna kaydedilir. Aynı spor modu (ör. koşu) ikinci kez seçilirse, önceden kullanılan güç tasarrufu yapılandırması (Konum doğruluğu, ekran ayarları vb.) otomatik olarak kullanılır.

## Ekran ayarlarını değiştirme

Varsayılan olarak, pil ömrünü optimize etmek için egzersiz sırasında Ekran ayarları kapalı olarak ayarlanmıştır.

## Daima açık harita

### Egzersiz sırasında "Harita daima açık" seçeneğini yönetme

## Daima açık harita

Haritayı her zaman görmenizi gerektiren bir antrenman yapıyorsanız egzersiz sırasında haritayı açık tutabilirsiniz.

Bilmenizde fayda var:

- Ekranı tüm egzersiz boyunca açık tutmak pilin ömrünü önemli ölçüde azaltır.
- Görüntü kalıcılığı veya ekran yanması OLED ekranlar için normal bir durumdur; ekranınızı uzun süre açık tutmak ekran ömrüne olumsuz yönde etkiler.

## Egzersizden önce "Harita daima açık" seçeneğini etkinleştirme

Bileğinizi çevirmeden veya güç düğmesine basmadan haritayı sürekli görmek için **Daima açık harita** özelliğini etkinleştirin:

1. **Kullanmak istediğiniz spor modunu** seçin.
2. Aşağı kaydırın ve **Güç tasarrufu** » **Ekran** » seçimini yapın. **Daima açık harita**
3. **Daima açık harita** özelliğini etkinleştirin.



**NOT:** "Harita daima açık" seçeneğini etkinleştirmek pil tüketimini artıracaktır.



**NOT:** Seçtiğiniz Güç tasarrufu ayarları spor moduna kaydedilir. Aynı spor modu (ör. koşu) ikinci kez seçilirse, önceden kullanılan Güç tasarrufu yapılandırması (Daima açık harita, Konum doğruluğu vb.) otomatik olarak kullanılacaktır.

## Egzersiz sırasında "Harita daima açık" seçeneğini yönetme

1. Menüü açmak için alt düğmeyi basılı tutun veya ekranın aşağısından yukarıya doğru kaydırın.



2. **Güç tasarrufu** » **Ekran** » seçimini yapın. **Daima açık harita**
3. **Daima açık harita** özelliğini etkinleştirin.
4. Menüden çıkmak için sağ üst düğmeye basın veya aşağı kaydırın.

## Harita seçenekleri

[Harita stilini değiştirme](#)

[Özel bir çevrimdışı harita indirme](#)



[Rota seç](#)

[Konum doğruluğunu değiştirme](#)

[Daima açık harita](#)

## Harita stilini değiştirme

Suunto Wear uygulaması farklı harita stillerine sahiptir. Harita stillerini değiştirmek için:

1. **Suunto Wear uygulamasını** açmak için sağ üst düğmeye basın .
2. Menüü yukarı kaydırın ve **Harita seçenekleri**  » **Harita tarzı** seçeneğine gidin.
3. Listeye göz atın ve tercih edilen harita stilini seçin.

## Egzersiz sırasında harita stilini değiştirme

1. Harita stilini değiştirmek için alt düğmeyi basılı tutun veya ekranın aşağısından yukarıya doğru kaydırın.



2. Harita stilini veya kullanmak istediğiniz ısı haritasını bulmak için listeye göz atın. Kaydırmayı düğmelerle veya dokunarak yapabilirsiniz.
3. Yeni bir harita stili seçmek için orta düğmeye basın veya ekrana dokunun.
4. Keşfetmeye devam edin, seçiminizden sonra menü otomatik olarak kapanacaktır!

## Özel bir çevrimdışı harita indirme



**Otomatik olarak indirilen yerel haritalara ek olarak**, Suunto Wear uygulaması evden uzaktaki maceralarınız için özel olarak hazırlanmış çevrimdışı haritaları indirmenize izin vermektedir. Örneğin, seyahatinizdeki bir güzergahta kablosuz ağ olup olmadığından emin değilseniz önceden o bölge için harita indirebilirsiniz.

1. Saatinizin kablosuz ağa bağlı olduğundan emin olun.



2. **Suunto Wear uygulamasını açmak için sağ üst düğmeye basın**.
3. Menüyu yukarı kaydırın ve **Harita seçenekleri** » **Çevrimdışı harita** seçeneğine gidin.
4. Üst sağ ve alt sağ düğmelerle haritayı yakınlaştırın ve indirilecek harita alanını belirlemek için sürükleyip sağa sola çevirin.



5. Alanı seçmek için onay işaretine dokununuz veya orta düğmeye basın.



6. Harita indirme işlemi saat şarj olurken ve kablosuz ağa bağlıyken başlayacaktır.
7. Haritanın indirilmesi tamamlandığında saatinize bildirim alacaksınız.



 **NOT:** Yerel ve özel çevrimdışı haritalar için, tüm ısı haritası stilleri indirilen dosyaya dahildir.

 **NOT:** Saatinize aynı anda yalnızca tek bir özel harita kaydedebilirsiniz.

# Genel seçenekler

[Profil ayarları](#)



[Birimler](#)

[Google Fit](#)

[Suunto Wear uygulamanızın sürümünü kontrol edin](#)



## Profil ayarları

Kişisel ayarlardan kilonuzu, boyunuzu, doğum yılınızı, cinsiyetinizi, dinlenme esnasındaki kalp hızınızı ve maksimum kalp hızınızı kontrol edebilirsiniz. Ayarları yapmak için:

1. **Suunto Wear uygulamasını** açmak için sağ üst düğmeye basın .
2. Menüü yukarı kaydırın ve **Genel seçenekler**  » **Profil** seçeneğine gidin.
3. Ayarlamanız gereken ayarı seçin.
4. Ayarı uygun şekilde yapın.
5. Onaylamak için onay işaretine dokunun veya orta düğmeye basın.

## Birimler

Suunto Wear uygulaması, kişisel bilgilerinizi kurmak ve egzersiz bilgilerinizi görüntülemek için hem metrik (kg, km) hem de İngiliz ölçü birimi (mil, lbs) sistemini destekler.

1. **Suunto Wear uygulamasını** açmak için sağ üst düğmeye basın .
2. Menüü yukarı kaydırın ve **Genel seçenekler**  » **Birimler** seçeneğine gidin.
3. Ayarı uygun şekilde yapın.
4. Onaylamak için onay işaretine dokunun veya orta düğmeye basın.

## Google Fit



Günlük aktivitelerinizi takip etmek için Google Fit kullanıyor ve Suunto Wear uygulamasıyla kaydedilen egzersizlerinizin, günlük aktivitenizin ve uykunuzun günlük aktivite hedeflerinizi nasıl etkilediğini görmek istiyorsanız, Suunto Wear uygulamasını Google Fit'e bağlayabilirsiniz. Bağlandığı zaman, Suunto Wear uygulamasıyla kaydedilen egzersizlerden alınan antrenman bilgilerine Google Fit'ten de erişilebilecektir.



## Google Fit'e bağlanma

1. Saatinizde Google Fit uygulamasına gidin.



2. Google Fit uygulamasında Google hesabınızla oturum açın.
3. **Suunto Wear uygulamasına**  gidin.
4. Menüyü yukarı kaydırın ve **Genel seçenekler**  » **Google Fit** seçeneğine gidin.





5. Bağlan seçeneğine dokunun.
6. Google Fit'e giriş yaparken kullandığınız aynı Google hesabını seçin.
7. Aktiviteniz sırasında Google Fit'e kaydedilen verileri senkronize etmek amacıyla Suunto'ya izin vermek için aşağı kaydırın ve onay işaretine dokunun.


## Günlük



Günlükte önceki egzersizlerinizi bulabilir ve mevcut günün günlük aktivite istatistiklerini ve son uykunuzu görebilirsiniz.

Günlük ögesini saatinizde görüntülemek için:

1. **Suunto Wear** uygulamasını açmak için sağ üstteki düğmeye basın .
2. Menüü yukarı kaydırın ve egzersiz özetlerinin listesini açmak için **Günlük**  seçeneğine dokununuz.
3. Daha ayrıntılı olarak görüntülemek istediğiniz egzersize dokununuz.

 **NOT:** Egzersizlerinizi Suunto mobil uygulamasıyla eşitlemeyi (ve kaydetmeyi) unutmayın. Saatinizi sıfırlamanız gerekirse, Günlük'teki eşitlenmemiş tüm egzersizler silinecektir.

## 6. KALP HIZI

### Suunto 7 ile kalp hızınızı takip etme




Suunto 7 optik kalp hızı olarak da bilinen, kalp hızınızı bileğinizdeki kan akışını LED ile ölçen bilek kalp hızı (WHR) teknolojisini kullanmaktadır. Bu sayede, egzersiz sırasında ve günlük kullanımda kalp hızını ölçmek için bir kayış bağlanmasına gerek kalmadan kalp hızınızı görebilirsiniz.

[Bilek kalp hızı ölçümlerini etkileyen faktörler](#)

[Saatinizi Kalp Hızı ölçümlerini iyileştirecek şekilde takma](#)

[Egzersiz sırasında kalp hızı](#)

[Günlük kalp hızı](#)

 **NOT:** Suunto Wear uygulaması harici kalp hızı kemeri kullanımını desteklememektedir.

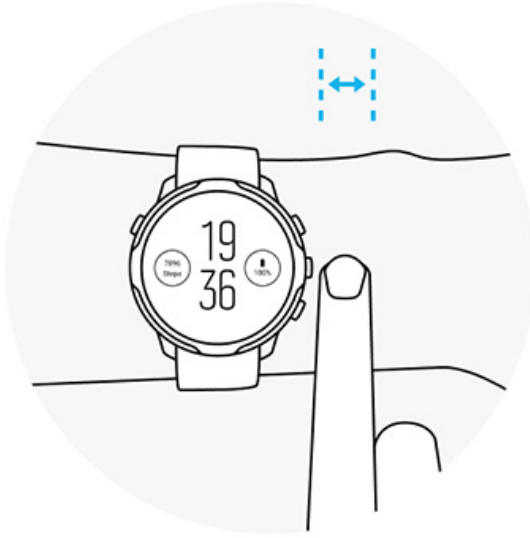
### Bilek kalp hızı ölçümlerini etkileyen faktörler

- Saatin doğrudan cildinizle temas edecek şekilde takılmış olması gerekir. Sensörle cildiniz arasında, ince olanlar hariç herhangi bir giysi olmamalıdır.
- Saatin, kolunuzda normalde takılan yere göre daha yukarıda olması gerekebilir. Sensör doku üzerinden kan akışını okur dolayısıyla ne kadar fazla dokuyu okuyabilirse o kadar verimli okuma yapar.

- Kol hareketleri ve kas esnetmeler (ör. tenis raketini kavrama) sensör ölçümünün doğruluğunu etkileyebilir.
- Kalp hızınız düşük iken sensör kararlı ölçüm yapamayabilir. Kayda başlamadan önce birkaç dakikalık kısa bir ısınma faydalı olacaktır.
- Cildin koyulaşması ve dövme, ışığı önler ve optik sensör ölçümlerinin güvenilir olmasını engeller.
- Optik sensör, yüzme aktiviteleri için kalp hızı ölçümünü doğru şekilde yapamayabilir.

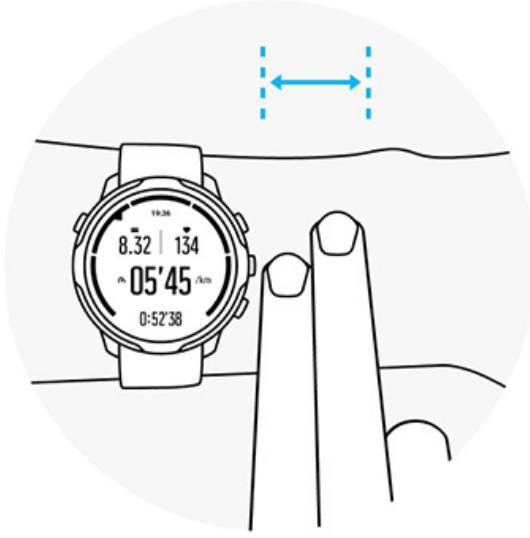
## Saatinizi Kalp Hızı ölçümlerini iyileştirecek şekilde takma

Optik Kalp Hızı ölçümünün doğruluğu bazı faktörlerden etkilenmekte olup kişiye bağlı olarak farklılık gösterebilmektedir. En büyük farkı oluşturan etkenlerden biri saatini nasıl taktığınızdır. Saati doğru takmak kalp hızınızın doğru okunmasının iyileştirilmesine yardımcı olur. Aşağıdaki ipuçlarıyla başlayın, ardından kendi en uygun noktanızı bulana kadar saatinizin takılmasını test edin ve ayarlayın.



### Günlük kullanım sırasında

Suunto saatini **bilek kemiğinizden en az 1 parmak yukarisına** takın ve saatin bileğinize tam oturduğundan emin olun. Sensörden çıkan ışığı görmeyeceğiniz şekilde saatiniz her zaman için teninizle temasta kalmalıdır.



### Egzersiz sırasında

Sıklığı test edin, saati doğru takmanın temel noktası bileğinizden oldukça yukarıya takmak ve egzersiz sırasında tekrar aşağıya kaymasını önlemektir. **Saati bilek kemiğinizden yaklaşık 2 parmak yukarisına** takmak iyi bir göstergedir. Saatin sıkı ve deriye yakın olduğundan ancak kan akışını kesecek kadar sıkı olmadığından emin olun.

### Fazla gevşek



### Tam uygunlukta



**⚠ UYARI:** Optik kalp hızı özelliği, her aktivite sırasında her kullanıcı için doğru sonuç vermeyebilir. Optik kalp hızı, bir bireyin kendine özgü anatomisi ve cilt renginden de etkilenebilir. Gerçek kalp hızınız, optik sensörün okuduğu değerden daha yüksek veya düşük olabilir.

**⚠ UYARI:** Yalnızca eğlence amaçlı kullanım içindir; optik kalp hızı özelliği tıbbi kullanım için değildir.

**⚠ UYARI:** Bir antrenman programına başlamadan önce daima bir doktora danışın. Aşırı egzersiz ciddi sakatlanmalara neden olabilir.

**⚠ UYARI:** Her ne kadar ürünlerimiz sektör standartlarına uygun olsa da, ürünler ciltle temas ettiğinde alerjik reaksiyon veya cilt tahrişine neden olabilir. Bu gibi durumlarda, ürünü kullanmayı derhal bırakın ve bir doktora başvurun.

# 7. GÜNLÜK AKTİVİTE

Spor takibine ek olarak, günlük aktivitenizi ve toparlanmanızı takip etmek için Suunto 7 ürününü kullanabilirsiniz. Günlük adım sayınızı, kalorienizi, kalp hızınızı, vücut kaynaklarınızı ve uykunuzu saatinizden izleyebilir ve Suunto mobil uygulaması ile eğilimleri takip edebilirsiniz.

[Adım Sayısı](#)

[Kalori](#)

[Günlük kalp hızı](#)

[Vücut kaynakları](#)

[Uyku](#)

[Google Fit](#)

## Günlük kalp hızı

Saatiniz, size aktiviteniz ve toparlanma seviyeniz hakkında genel bir fikir vermek için gün boyunca kalp hızınızı ölçebilir.

Kalp Atım Hızı Kartı, mevcut kalp hızınızı kontrol etmeye dair hızlı bir yöntem sunar ve 24 saatlik grafik, kalp hızınızın gün içinde (dinlendiğiniz ve aktif olduğunuz sırada) nasıl değiştiğini görselleştirir. Grafik her 10 dakikada bir güncellenirken, mevcut kalp hızınız size güncel geri bildirim sunmak için her saniyede bir ölçülür.

Ayrıca günlük kalp hızı bilgilerinizi görmek için **Günlük > Günlük aktivite** kısmına gidebilirsiniz.

## Vücut kaynakları

Saatiniz, günü tamamlamak için yeteri kadar enerjiye sahip olmanızı ve aktivite, stres ve toparlanma arasında sağlıklı bir denge kurmanızı sağlamak için gün boyunca stresinizi ve toparlanmanızı ölçebilir.

Kaynaklar Kartı, hızlı bir şekilde 24 saatlik grafikten mevcut kaynak seviyenizi kontrol etmenizi veya uyku, günlük aktivite ve stresin vücut kaynaklarınızı nasıl etkilediğini görmeyi sağlar. Grafik her 30 dakikada bir güncellenirken, mevcut kaynak seviyeniz daha sık güncellenir. Yeşil çubuklar, toparlandığınız dönemleri gösterir.

Suunto 7 ürününüzle uyku takibi yapıyorsanız, gece boyunca kazandığınız vücut kaynaklarının miktarını ve uyandığınız andaki toplam vücut kaynaklarınızın seviyesini de takip edebilirsiniz.

Vücut kaynakları bilgileri ayrıca Suunto Wear uygulamasında **Günlük > Günlük aktivite** aracılığıyla bulunabilir.

## Günlük kalp hızını ve kaynakları açma

Kartlardan **Günlük kalp hızı ve kaynaklar** özelliğini açmak için:

1. Saat yüzüdeyken, Kartlar seçeneğini görmek için ekranın soluna kaydırın.
2. Kalp Atım Hızı Kartını veya Kaynaklar Kartını bulun.
3. Aç seçeneğine dokununuz ve devam etmek için ekrandaki talimatları izleyin.

**Günlük kalp hızı ve kaynaklar** özelliğini Suunto Wear uygulamasından açmak için:

1. Suunto Wear uygulamasını açmak için sağ üst düğmeye basın.
2. Menüde aşağı kaydırın ve **Günlük > Günlük aktivite** kısmına gidin.
3. **Günlük kalp hızı ve kaynaklar** seçeneğini açın ve devam etmek için ekrandaki talimatları izleyin.



**NOT:** Günlük kalp hızı ve kaynaklar takibi, pil tüketimini biraz artırabilir.



**NOT:** Uyku takibi, kalp hızı verisi gerektirir. Uyku takibini açtıysanız, Günlük kalp hızı ve kaynaklar özelliği de açılır.



## 8. UYKU

Suunto 7 ile nasıl uyuduğunuzu takip edebilirsiniz. Uyku ile ilgili genel olarak kabul edilen unsurlardan biri, toparlanmak için dinlenmemizdir ve bunu yapmanın en iyi yolu sadece uyumaktır. Performansınızı yükseltmek istiyorsanız iyi ve dinlendirici bir uyku hayati önem taşır.

Uykunuzdan en iyi randımanı almanın iki temeli şunlardır:

1. Yeterince uyuduğunuzdan emin olun.
2. Düzenli bir uyku ritmini sürdürün.

Suunto'nun uyku takibi çözümü bu iki ilke üzerine kurulmuştur.

[Uyku takibini açma](#)

[Uyku Kartı](#)

[Uyku raporu](#)

[Sinema modu](#)

[Suunto mobil uygulamasında uyku bilgileri](#)

### Uyku takibini açma

Uyku takibi varsayılan olarak etkinleştirilmez, dolayısıyla uyku takibi için önce bu özelliği etkinleştirmeniz gerekir. Uyku takibini etkinleştirmenin iki yolu vardır.

Uyku takibi özelliklerini Suunto [Uyku Kartı](#) kısmından açabilirsiniz:

1. Saat yüzüdeyken, Kartlara erişmek için ekranı sağa kaydırın
2. Uyku Kartını bulun ve şuna basın: Aç
3. Ekrandaki talimatları izleyin.

Özelliği Suunto Wear uygulamasından da etkinleştirmek mümkündür:

1. Suunto Wear uygulamasını açmak için sağ üst düğmeye basın
2. Menüde aşağı kaydırın ve **Günlük** > **Uyku** > **Uyku takibi**
3. Ekrandaki talimatları izleyin.

## Uyku raporu



Uyku raporundan uykunuz hakkında daha fazla bilgi edinebilirsiniz. Uyku raporu, uyku kalitenizi ve çeşitli uyku aşamalarını özetler. Ayrıca uykunuz sırasındaki kalp hızınızı ve uyanma saatinizdeki vücut kaynaklarınızı gösterir.

Uyku raporunuza Uyku Kartından erişmek için:

1. Saat yüzüdeyken, Kartlar seçeneğini görmek için ekranın soluna kaydırın.
2. Uyku Kartını bulun ve üzerine dokununuz.

Uyku raporuna Suunto Wear uygulamasından da erişilebilir:

1. Suunto Wear uygulamasını açmak için sağ üst düğmeye basın
2. Menüde aşağı kaydırın ve **Günlük > Uyku**.

## Sinema modu



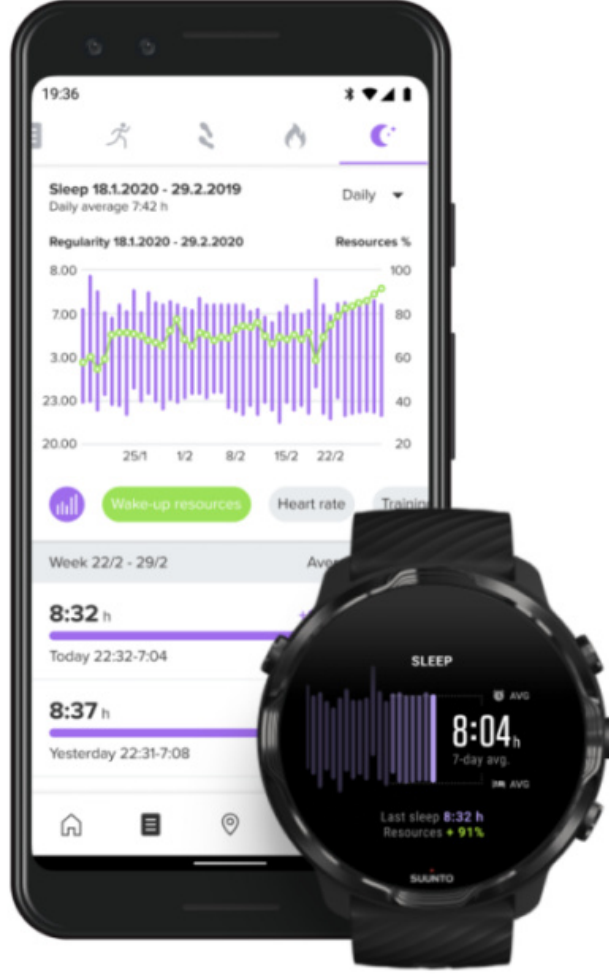
Saatin sistem ayarlarından Sinema modunu açarak uyku sırasında saatinizin sesini kapatabilirsiniz. Sinema modu, uykunuz sırasında veya uyumaya hazırlanırken sizi rahatsız etmemesi için ekranınızı kapatır.

Sinema modundayken saatiniz, alarmlar hariç tüm bildirimleri de sessize alacaktır.

Sinema modunu etkinleştirmek için:

1. Saat yüzüdeyken, ekranın üstünden aşağı doğru kaydırın.
2. Sinema modu simgesine dokunun

## Suunto mobil uygulamasında uyku bilgileri



Suunto mobil uygulaması, uykunuz hakkında daha da fazla bilgi sunmaktadır. Suunto mobil uygulamasından uyku geçmişi kayıtlarınızı ve uzun vadeli analizi kontrol edebilirsiniz.

Ayrıntılı uyku analizi ve geçmiş kayıtları gün ve günlük görünümünden bulunabilir.

# 9. MÜZİK

Sizi harekete geçiren parçaları dinleyin - Kulaklığınızı telefonunuza bağlayın ve müziğinizi bileğinizden kontrol edin veya sevdiğiniz şarkıları saatinize indirin ve telefonunuzu arkada bırakın.

## Müzik kontrolünü bileğinizden yapma

Kulaklıklarınızı telefonunuza bağlayın ve müziği ve diğer sesleri, telefonunuzu cebinizden çıkartmadan doğrudan bileğinizle kontrol edin: sesi ayarlayın, parçaları duraklatın ve atlayın.

[Otomatik medya kontrolleri](#)

[Medya kontrolleri için düğme kısayolu](#)

[Müziğiniz için uygulama indirme](#)

[Müzikle egzersiz](#)

## Otomatik medya kontrolleri




Telefonunuzdan müzik veya diğer sesleri çalmaya başladığınızda medya kontrolleri otomatik olarak saatinizde görünecektir.

**Medya kontrollerinden çıkmak için** sağa kaydırın veya Güç düğmesine basın.

**Medya kontrollerine geri dönmek için** saat yüzüdeyken, ekranınızın yukarisından aşağı doğru kaydırın veya kısayol düğmesini kullanın (orta düğmeye basın).

## Medya kontrollerini yönetme

1. Saat yüzüdeyken, ekranın yukarisından aşağı doğru kaydırın.
2. **Ayarlar** »  » **Genel** seçeneğine dokununuz.
3. **Medya kontrollerini otomatik başlat** seçeneğini açın veya kapatın.

## Medya kontrolleri saatinizde görünmüyorsa

Telefonunuzda müzik çalmaya başladığınızda medya kontrollerini saatinizde göremiyorsanız:

1. [Saatinizin müzik çalarken kullandığınız telefondaki Wear OS by Google uygulamasına](#) bağlı olduğundan emin olun ve tekrar deneyin.
2. **Ayarlar** » **Genel** » **Medya kontrollerini otomatik başlat** seçeneğine gidin ve açık olduğundan emin olun.

## Medya kontrolleri için düğme kısayolu

Varsayılan olarak Suunto 7, müziğinize ve diğer seslere kolay erişim sağlamak için medya kontrollerine [bir düğme kısayolu](#) atamıştır.

1. Saat yüzüdeyken, medya kontrollerini açmak için **sağ orta düğmeye basın**.



2. Müziği veya diğer seslerinizi kontrol etmek için dokununuz veya düğmeleri kullanınız.



3. Medya kontrollerinden çıkmak için sağa kaydırın veya Güç düğmesine basın.



[Düğme kısayolları hakkında daha fazla bilgi edinin](#)

## Müziğiniz için uygulama indirme

Spotify ve Pandora gibi bazı müzik hizmetleri, müziğinizi saatiniz üzerinden kontrol etmenizi sağlayan uygulama sunmaktadır. Bir müzik uygulamasıyla, örneğin en son çaldığınız parçaları görebilir ve en sevdiğiniz şarkıları saatinizle kaydedebilirsiniz. Uygulamaları saatinizdeki Google Play Store'dan bulabilir ve indirebilirsiniz.

## Telefonunuz olmadan müzik dinleme

Suunto 7 telefonunuz olmadan da hareket halindeyken en sevdiğiniz şarkıları dinlemeniz için binlerce şarkıyı hafızasında tutabilir.

Telefonunuz olmadan saatinizle müzik dinlemek için şunlara ihtiyacınız vardır:

- saatinizde çevirimdışı kullanımı destekleyen bir müzik uygulaması
- saatinize bağlı Bluetooth kulaklık


[Saatinize kulaklık bağlama](#)

[Uzun süreli egzersiz ve müzik](#)

## Saatinize kulaklık bağlama

Saatinizde müzik veya başka şeyler dinlemek için Bluetooth kulaklıklara ihtiyacınız vardır.

Kulaklığınızı saatinize bağlamak için:

1. Bluetooth kulaklığınızla gelen kullanım talimatlarındaki adımları izleyerek eşleştirme moduna alın.
2. Saat yüzüdeyken, ekranın üstünden aşağı doğru kaydırın ve **Ayarlar**  seçeneğine dokunun.
3. **Bağlantı özellikleri** » **Bluetooth** » **Kullanılabilir cihazlar** seçeneğine gidin.
4. Saatiniz yakındaki cihazları arayacaktır. Kulaklığınızın adını gördüğünüzde, **bağlanmak için adına dokunun**. Ardından saatiniz kulaklığa bağlanacaktır.

## Uzun süreli egzersiz ve müzik

Saatinizden doğrudan Bluetooth kulaklıkla müzik dinlemek çok pil tüketir ve pilin daha hızlı harcanmasına neden olur. Bu bilgiyi, daha uzun egzersizler yapmayı planladığınız zaman aklınızda bulundurmak iyi olur.

[Egzersiz sırasında pil ömrünün nasıl en üst düzeye çıkarılacağını öğrenin](#)



# 10. PİL ÖMRÜ

Suunto 7 sporunuz ve günlük yaşamınız için güçlü özelliklerle doludur ve mümkün olduğunda güç tasarrufunda bulunmak üzere optimize edilmiştir. Gerçek pil ömrü, kullandığınız özelliklere ve uygulamalara göre ve bunları kullanma şeklinize göre değişiklik göstermektedir. Ayrıca, GPS ile dış mekanda yapılan sporlar, iç mekanlarda yapılan sporlara göre daha fazla güç harcadığından, yaptığınız sporların genel pil ömrü üzerinde büyük etkisi bulunmaktadır.

[Günlük kullanımda pil ömrünü en üst düzeye çıkarma](#)

[Egzersiz sırasında pil ömrünü en üst düzeye çıkarma](#)

[Pil ömrünü ve kullanımını kontrol etme](#)

[Saatinizi şarj etme](#)

## Günlük kullanımda pil ömrünü en üst düzeye çıkarma

Kullandığınız özellikler, uygulamalar ve saat yüzleri ile bunları kullanma şekliniz, pilinizin ne kadar süre dayanacağını etkiler. Ayrıca, saatinizle ne kadar etkileşimde bulunursanız (bildirimleri kontrol edip bildirimlerde gezinmek, haritalara göz atmak ve internet bağlantısı gerektiren özellikleri kullanma) o kadar fazla pil harcanır.

Günlük kullanımda saatinizin pil ömrünü en iyi düzeye getirmek için şu çözümleri deneyin:

## Suunto'nun saat yüzlerini kullanma



Suunto tarafından tasarlanan tüm saat yüzleri, ekranı uyandırıp saatinizi etkinleştirmeye gerek kalmadan saati düşük güç modunda gösterecek şekilde güç tasarruflu olarak tasarlanmıştır. *Diğer saat yüzlerinin aynı şekilde optimize edilmiş olmayabileceğini aklınızda bulundurun.*


Yakın zamanda bir saat yüzü eklediyseniz ve pilinizin normalden daha hızlı harcadığını farketmişseniz, söz konusu saat yüzünü kaldırmayı deneyin.

[Saatinizin yüzünü değiştirme](#)  
[Bir saat yüzünü silme](#)

## Ekran ve Hareketler için varsayılan ayarları kullanma

Varsayılan olarak, Suunto 7 cihazınız ile etkileşimde bulunmayı sağlayan ekran ve hareketler, günlük kullanımda güç harcanmasını minimum düzeyde tutacak şekilde tasarlanmıştır. En iyi deneyim için, Suunto'nun güç tasarruflu saat yüzleriyle varsayılan ayarları kullanın.

- **Güç tasarrufu için eğme seçeneğini açık olarak tutun.**  
Güç tasarrufu için eğme seçeneğini ile, saatinizi aktifleştirmeden sadece bileğinizi çevirerek saate bakabilirsiniz.  
[Hareketleri ayarlama](#)

 **NOT:** Güç tasarrufu için eğme seçeneğini kullanmak için güç tasarruflu bir saat yüzü kullanmanız gerekmektedir.


- **Uyandırmak için yana yatır seçeneğini kapalı tutun.**  
Uyandırmak için yana yatır seçeneğini açarsanız, bileğinizi her çevirdiğinizde ekran uyanır ve saatinizi etkinleştirir. Daha uzun pil ömrü için Güç düğmesine basın veya ekranı uyandırmak için dokununuz. [Görüntü ayarlarını yapma](#)
- **Ekran her zaman açık seçeneğini kapalı tutun**  
Güçten tasarruf etmek için saati kullanmadığınızda ekranı kapalı tutun. [Görüntü ayarlarını yapma](#)

## Pil Tasarruf modunu kullanma



Saatinizin veya sizin piliniz azaldığında, örneğin seyahat ederken, saatinizi daha uzun süre kullanmak için Pil tasarrufu seçeneğini etkinleştirebilirsiniz. Pil tasarrufu seçeneği açık olduğunda, Suunto 7 cihazınız tıpkı normal bir saat gibi çalışır; saate ve tarihe bakabilir, kalan tahmini pil süresini görebilirsiniz.

Pil tasarrufu seçeneği açık olduğunda, Suunto 7 cihazınızı normal bir saat olarak 40 güne kadar kullanabilirsiniz.

 **NOT:** Pil tasarrufu seçeneği, pil kritik seviyede düşük olduğunda otomatik olarak açılır.

## İşlevi etkinleştirme: Pil tasarrufu

1. Saat yüzündeyken, ekranın yukarisından aşağı doğru kaydırın.
2. Pil tasarrufu seçeneğine dokununuz.



Pil tasarrufu seçeneği açık olduğunda Güç düğmesine basarak zamanı kontrol edebilirsiniz.

Pil tasarrufu seçeneğini kapatmak için saatinizi yeniden başlatın.



1. Saatinizi yeniden başlatmak için Güç düğmesine 12 saniye basılı tutun.
2. Saatinizi şarj cihazına bağlayın, saatiniz otomatik olarak yeniden başlatılır.

## Saatinizde istemediğiniz bildirimleri kapatma

Fazla önemli olmayan bildirimleri kapatmak saatinizle gereksiz etkileşimi azaltacaktır, böylece hem dikkatinizi kaybetmez hem de pilden tasarruf edebilirsiniz.

[Saatinizde hangi bildirimlerin gösterileceğini seçin](#)

## Uygulamaları kaldırma

Son zamanlarda bir uygulama yüklediniz ve pilinizin normale göre daha hızlı bittiğini farkettiyseniz ilgili uygulamayı kaldırmayı deneyin. Ayrıca, telefonunuza veya internete gereksiz olarak veri erişimi sağlayan kullanmadığınız uygulamaları da kaldırabilirsiniz.


[Uygulamaları kaldırma](#)

## Uçak modunu açma



Saatiniz açıkken, ekran kapalıyken bile veri bağlantısı aramakta ve var olan veri bağlantılarını sürdürmektedir. Bağlı olmanız gerekmediğinde, Uçak modunu açıp telefonunuza ve internete gelecek bağlantıları devre dışı bırakarak güçten tasarruf edebilirsiniz.

1. Saat yüzüdeyken, ekranın üstünden aşağı doğru kaydırın.

2. Uçak modu seçeneğini açmak için  seçeneğine dokunun.

## Saatinizi çıkardığınızda ne olur?

30 dakikalık hareketsizlikten sonra, saatiniz kolunuzda olmadığını anlayacak ve düşük güç tüketimi moduna geçecektir.

## Egzersiz sırasında pil ömrünü en üst düzeye çıkarma

Suunto 7 her türlü aktivite için idealdir. Pil tüketimi spor seçiminize bağlı olarak değişir - GPS ile açık alanda egzersiz yapmak, kapalı mekanda egzersiz yapmaktan daha fazla güç harcar. Ayrıca egzersiz sırasında saatinizle olan etkileşim şekliniz de (istatistiklerinizi kontrol etmek, haritalara göz atmak veya saatinizdeki diğer özellikleri kullanmak) pil tüketimini etkileyecektir.

Egzersiz sırasında pil ömrünü en üst noktaya çıkarmak için şu çözümleri deneyin.

## Konum doğruluğunu değiştirme

İyi Konum doğruluğu seçimini yaparsanız, piliniz açık hava antrenmanlarınız sırasında daha uzun süre dayanacaktır. Koşu veya bisiklet gibi bazı spor modlarında takip kalitesini iyileştirmek için FusedTrack™ kullanılır.

[Konum doğruluğunu değiştirme](#)


## Düşük güç modunda kalma



Egzersiz sırasında, 10 saniye boyunca işlem yapılmaması durumunda Suunto Wear uygulaması otomatik olarak ekranı düşük güç tüketimi moduna alır. Suunto Wear uygulaması, bu moda mevcut egzersiz istatistiklerinizi kaydetmeye ve göstermeye devam edecektir.

Daha da fazla güç tasarrufu yapmak için lütfen [Harita daima açık](#) seçeneğinin etkin olup olmadığını kontrol edin.

 **NOT:** Düşük güç modu egzersiz verilerinizin doğruluğunu etkilemez.

 **NOT:** Düşük güç modunun etkin Daima açık harita seçeneği ile birlikte kullanılması güç tüketimini artıracaktır.

## Egzersiz sırasında ekrana veya düğmelere yanlışlıkla basmaktan kaçınma



Bazı hareketler ve yağmur damlaları veya ıslak bir kol gibi ıslak durumlar bazen siz fark etmeden ekranınızı sürekli uyandırabilir ve pilinizi beklenenden daha hızlı bir şekilde tüketebilir. Egzersiz sırasında düğmelerle ve ekranla yanlışlıkla temas etmeyi önlemek için, dokunmatik ekranı ve düğme işlevlerini kilitleyebilirsiniz.

### [Dokunmatik ekranı ve düğme işlevlerini kilitleme](#)

## Egzersiz kaydı sırasında Suunto Wear uygulamasında kalma

Suunto Wear uygulaması egzersiz sırasında düşük güç modunu destekler. Egzersiz sırasında Suunto Wear uygulamasından çıkarsanız, bazı işlemlerin ve uygulamaların çok fazla pil tüketebileceğini ve bunun da egzersiz kayıt süresine etki edebileceğini aklınızda bulundurun.

## Telefonunuzdaki müziği kontrol etmek için saatinizi kullanma

Saatinizden doğrudan Bluetooth kulaklıkla müzik dinlemek çok pil tüketir ve pilin daha hızlı harcanmasına neden olur. Daha uzun süreler boyunca antrenman yapmak ve müzik dinlemek istiyorsanız, telefonunuzda çalan müziği kontrol etmek için saatinizi kullanın.



## Pil ömrünü ve kullanımını kontrol etme



Saatinizdeki pil kullanımıyla ilgili bilgi almak için, telefonunuzda Wear OS by Google uygulamasını açın ve Gelişmiş ayarlar » Saat pili seçeneğine gidin.

**NOT:** Saatiniz tamamen şarj olduğunda pille ilgili bilgiler sıfırlanacaktır. Uygulamalar ve saat yüzlerine yönelik pil kullanımı tahmini olup, kesinliği garanti edilmemektedir. Saat yüzleri tahmin edilen pil kullanımından daha fazlasını kullanabilir.

# 11. SSS

Lütfen Suunto 7 için [SSS](#) bölümümüze bakın.

# 12. NASIL YAPILIR? VIDEOLARI

Lütfen Youtube üzerindeki [nasıl yapılır videolarımıza](#) bakın.

# 13. BAKIM VE DESTEK

## Kullanım yönergeleri

Üniteyi taşıırken dikkatli olun, bir yere çarpmayın veya düşürmeyin.

Saat, normal şartlarda bakım gerektirmez. Düzenli olarak temiz su ve yumuşak sabunla yıkayın ve çerçeveyi nemli yumuşak bir bez veya güderi bezle temizleyin.

Yalnızca orijinal Suunto aksesuarlarını kullanın, orijinal olmayan aksesuarların neden olduğu hasarlar garanti kapsamında değildir.

## İmha etme

Lütfen cihazı elektronik atıklarla ilgili bölgesel düzenlemelere uygun olarak imha edin. Çöpe atmayın.

Dilerseniz, cihazı en yakın Suunto bayisine gönderebilirsiniz.



## Destek alma

**Wear OS by Google ile ilgili yardım için lütfen şu adresi ziyaret edin:**

[Wear OS by Google Yardım](#)  
[Google Yardım](#)

**Suunto'nun spor özellikleriyle ilgili daha fazla yardım için lütfen şu adresi ziyaret edin:**

[Suunto'nun ürün desteği](#)

Çevrimiçi desteğimiz, müşteri hizmetlerimizin irtibat bilgilerinin yanı sıra, kullanıcı rehberi, sıkça sorulan sorular, nasıl yapılır videoları, servis ve tamir hizmetleri, servis

merkezi bulucumuz, garanti şart ve koşullarının da bulunduğu pek çok alanda destek materyali sağlamaktadır.

Sorularınıza çevrimiçi desteğimiz ile cevap bulamazsanız lütfen müşteri hizmetlerimizle irtibata geçin. Size yardım etmekten mutluluk duyarız.

# 14. SÖZLÜK

## **EPOC**

Egzersiz Sonrası Aşırı Oksijen Tüketimi (EPOC)

Antrenman yoğunluğunuzu bilmek istiyorsanız, EPOC'u düşünün! EPOC sayınız ne kadar yüksekse, antrenmanınızın yoğunluğu o kadar yüksek ve (muhtemelen efsanevi geçen) egzersizinizden toparlanırken harcayacağınız enerji miktarı da o kadar yüksek demektir.

## **Beidou**

Beidou, bir Çin navigasyon uydu sistemidir.

## **FusedAlti™**

FusedAlti™, GPS ve barometrik irtifa birleşiminden oluşan bir irtifa ölçümü sağlar. Son yükseklik ölçümünde geçici hataların ve fark hatalarının etkisini en aza indirir.

## **FusedTrack™**

FusedTrack™ teknolojisi, daha doğru izleme sağlamak için hareket verilerini GPS verileriyle birleştirir.

## **Glonass**

Global Navigasyon Uydu Sistemi (GLONASS), GPS'e alternatif bir konumlandırma sistemidir.

## **GPS**

Küresel Konumlandırma Sistemi (GPS), Dünya'nın etrafındaki uydular aracılığıyla tüm hava koşullarında yer ve zaman bilgisi hizmeti sağlar.

## **Popüler başlangıç noktaları**

Popüler başlangıç noktaları, Suunto topluluğu tarafından yapılan egzersizlerden oluşturulmuştur ve Suunto Wear uygulaması ile Suunto uygulamasının ısı haritalarında küçük noktalar olarak görülebilirler.

## **PTE**

Tepe Antrenman Etkisi (PTE)

Egzersizinizin genel aerobik zindeliğinize ne kadar etki ettiğini bilmek istediğinizde PTE'yi kontrol edin. PTE ölçeğine bakmak, neden faydalı olduğunu anlamanın en kolay

yoludur: 1-2: Temel dayanıklılığı artırır, ilerleme için iyi bir temel oluşturur 3-4: Bunu haftada bir etkili şekilde 1-2 kez yapmak aerobik zindeliği artırır 5: Kendinizi gerçekten yoruyorsunuz ve bunu sık yapmamalısınız.

### **Toparlanma süresi**

Toparlanma süresi büyük ölçüde kendisiyle aynı anlama gelir: Süre ve yoğunluk gibi istatistiklere dayalı olarak egzersizinizden sonra toparlanmak için ne kadar süre ihtiyacınız olduğuna dair bir tahmin verir. Toparlanma hem antrenmanınız hem de genel sağlığınız için hayati bir unsurdur. Gerekli olduğunda dinlenmek için vakit ayırmak, aktiviteleriniz kadar önemlidir ve önünüzdeki maceralara hazırlanmanıza yardımcı olur.

### **Suunto Wear uygulaması**

Suunto 7 cihazınız üzerinde doğru ve gerçek zamanlı veriler, ücretsiz çevrimdışı haritalar ve ısı haritaları ile sporlarınızı ve maceralarınızı takip etmeniz için yerleşik bir uygulamadır.

### **Suunto uygulaması**

Saatinizdeki egzersizleri telefonunuzdaki spor günlüğünüzle eşitleyip kaydetmenizi sağlayan bir mobil yardımcı uygulamadır.

### **SWOLF**

SWOLF “ne kadar verimli yüzdüğünüzü” söylemenin çok da havalı olmayan bir yoludur. Temel olarak, yüzerken belli bir mesafeyi katetmek için kaç kulaca ihtiyacınız olduğunu ölçer. Bu nedenle, daha düşük bir SWOLF sayısı daha verimli bir yüzme tekniği demektir.

### **Wear OS by Google yardımcı uygulaması**

Bildirimleri, Suunto 7 ve daha fazla akıllı özelliği kullanmanız için Google Pay cihazınız ile telefonunuzu bağlayan bir mobil yardımcı uygulamadır.

# 15. REFERANS

## Üretici bilgileri

### Üretici

Suunto Oy

Tammiston kauppatie 7 A

FI-01510 Vantaa

FİNLANDİYA

### Üretim tarihi

Üretim tarihi, cihazınızın seri numarasından belirlenebilir. Seri numarası her zaman 12 karakter uzunluğundadır: YYWWXXXXXXXXXX.

Seri numarasında, ilk iki basamak (YY) yıl ve sonraki iki basamak (WW) cihazın üretildiği yıl içerisindeki haftadır.

### Teknik özellikler

Suunto 7 detaylı teknik özellikleri için Ürününüzle birlikte gelen veya [www.suunto.com/Suunto7Safety](http://www.suunto.com/Suunto7Safety) adresinde bulunabilen “Ürün Güvenliği ve Düzenleyici Bilgiler” kısmına bakın.

### Uygunluk

Uygunlukla ilgili bilgiler için, Suunto 7 ile birlikte verilen veya şu adreste bulunan “Ürün Güvenliği ve Mevzuat Bilgileri” belgesine bakın [www.suunto.com/Suunto7Safety](http://www.suunto.com/Suunto7Safety)



## Ticari marka

Suunto 7, logoları ve diğer Suunto ticari markaları ve üretim adları, Suunto Oy firmasının tescilli veya tescilsiz ticari markalarıdır. Tüm hakları saklıdır.

Google, Wear OS by Google, Google Play, Google Pay, Google Fit ve ilgili diğer marka ve logolar Google LLC'nin ticari markalarıdır.

App Store ve iPhone, ABD ve diğer ülkelerde kayıtlı Apple Inc. şirketinin ticari markalarıdır.

Diğer ticari marka ve ticari adlar, ilgili sahiplerinin marka ve adlarıdır.

## Patent bildirimini

Bu ürün, patentler ve bekleyen patent başvuruları ile buna karşılık gelen ulusal haklarla korunmaktadır. Mevcut patentlerin bir listesi için şu adrese gidin:

[www.suunto.com/patents](http://www.suunto.com/patents)

Başka patent başvuruları da yapılmıştır.

## Telif Hakkı

© Suunto Oy 01/2020. Tüm hakları saklıdır. Suunto, Suunto ürün adları, logoları ve diğer Suunto ticari markaları ve adları, Suunto Oy firmasının tescilli veya tescilsiz ticari markalarıdır. Bu belge ve içeriği, Suunto Oy'a aittir ve yalnızca müşterilerin Suunto ürünlerinin çalışmasıyla ilgili bilgileri almak üzere kullanımına yöneliktir. Yayın içeriği bundan başka amaçlarla kullanılamaz ya da dağıtılamaz ve/veya Suunto Oy firmasının önceden yazılı izni olmadan başka yollarla iletilemez, ifşa edilemez veya çoğaltılamaz. Bu belgedeki bilgilerin geniş kapsamlı ve doğru olması adına büyük çaba göstermiş olmamıza rağmen, doğruluğuna ilişkin açık veya zımni bir garanti verilemez. Bu belgenin içeriği haber verilmeden değiştirilebilir. Bu belgenin en son sürümü [www.suunto.com](http://www.suunto.com) adresinden indirilebilir.

©Mapbox, ©OpenStreetMap

Baskılarda Mapbox ve OpenStreetMap ve onların veri kaynaklarından gelen harita verileri kullanılmaktadır. Daha fazla bilgi edinmek için <https://www.mapbox.com/about/maps/> ve <http://www.openstreetmap.org/copyright> adresini ziyaret edin.

## Uluslararası Sınırlı Garantisi

Suunto, Garanti Süresi dahilinde Suunto'nun veya Suunto Yetkili Servis Merkezi'nin (bundan böyle Servis Merkezi olarak anılacaktır), kendi takdirine bağlı olarak, malzeme veya işçilikteki kusurları, bu Uluslararası Sınırlı Garanti'nin hüküm ve koşullarına tabi olmak kaydıyla ücretsiz olarak a) onarım, b) değiştirme veya c) ücretini iade etme yoluyla gidereceğini garanti eder. Bu Uluslararası Sınırlı Garanti, satın alınan ülkeden bağımsız olarak geçerlidir ve uygulanabilir. Uluslararası Sınırlı Garanti, tüketim mallarının satışı için geçerli olan zorunlu ulusal yasalarca sağlanan yasal haklarınızı etkilemez.

## Garanti Süresi

Uluslararası Sınırlı Garanti Süresi, ürünün ilk satın alındığı tarihte başlar.

Aksi belirtilmedikçe Saatler, Akıllı Saatler, Dalış Bilgisayarları, Kalp Hızı Vericileri, Dalış Vericileri, Mekanik Dalış Cihazları ve Mekanik Hassas Cihazlar için Garanti Süresi iki (2) yıldır.

Suunto göğüs kayışları, saat kayışları, şarj cihazları, kablolar, şarj edilebilir piller, bileklikler ve hortumlar dahil, ancak bunlarla sınırlı olmamak üzere aksesuarlar için Garanti Süresi bir (1) yıldır.

Suunto Dalış Bilgisayarlarındaki derinlik ölçümü (basınç) sensörleriyle ilişkili arızalar için Garanti Süresi beş (5) yıldır.

## İstisnalar ve Sınırlamalar

Bu Uluslararası Sınırlı Garanti aşağıdakileri kapsamaz:

- a. çizikler, sıyrılmalar gibi normal yıpranma ve aşınma veya metal olmayan kayışların renklerinin ve/veya malzemelerinin bozulması, b) kötü kullanım sonucu meydana gelen kusurlar veya c) amaçlanan ya da önerilenden farklı şekilde kullanım, düzgün yapılmayan bakım, ihmal ve düşürme ya da ezilme gibi kazalar sonucu meydana gelen kusurlar veya hasarlar;
- baskı yapılmış malzemeler ve ambalaj;
- Suunto'nun imal veya tedarik etmediği herhangi bir ürün, aksesuar, yazılım ve/veya hizmetin kullanılmasından kaynaklanan kusurlar veya kusur olduğu iddia edilen durumlar;
- şarj edilemeyen piller.

Suunto, Ürün veya aksesuarın kesintisiz veya hatasız olarak çalışacağını ya da üçüncü taraflarca tedarik edilmiş herhangi bir donanım veya yazılımla birlikte çalışacağını garanti etmez.

Bu Uluslararası Sınırlı Garanti, Ürün veya aksesuar aşağıdaki durumlara maruz kalırsa geçerli olmaz:

1. ürün kullanım amacından farklı bir amaçla açılmışsa;
2. onaysız yedek parçalarla onarılmışsa; yetkili olmayan bir Servis Merkezi tarafından değiştirilmiş veya tamir edilmişse;
3. seri numarasının silindiği, değiştirildiği veya herhangi bir şekilde okunamaz hale getirildiği yalnızca Suunto'nun takdirine bağlı olarak belirlenmişse; veya
4. güneş kremi ve sivrisinek savarlar dahil ancak bunlarla sınırlı olmamak kaydıyla kimyasallara maruz kalmışsa.

## Suunto garanti hizmetine erişim

Suunto garanti hizmetine erişebilmemiz için satın alma belgenizi sunmanız gerekir. Uluslararası garanti hizmetini küresel olarak alabilmek için ürününüzü [www.suunto.com/register](http://www.suunto.com/register) adresinden çevrimiçi olarak kaydetmeniz gerekir. Garanti hizmetinin nasıl alınacağına dair talimatlar için [www.suunto.com/warranty](http://www.suunto.com/warranty) adresini ziyaret edin, yerel Suunto satıcınız veya [www.suunto.com/support](http://www.suunto.com/support) adresinden Suunto destek birimi ile iletişime geçin.

## Sorumluluk Sınırlaması

İlgili zorunlu yasaların elverdiği azami ölçüde, bu Uluslararası Sınırlı Garanti tek yasal başvuru yolunuzdur ve açık veya zımni diğer tüm garantilerin yerine geçer. Suunto, beklenen faydaların sağlanamaması, verilerin kaybedilmesi, kullanım kaybı, sermaye maliyeti, yedek ekipman veya cihazların maliyeti, üçüncü taraflarca yapılan tazminat talepleri, ürünün satın alınması veya kullanılmasından veya garanti ihlalinden oluşan mal ziyarı, sözleşme ihlali, ihmalkarlık, tazminat yükümlülüğü veya herhangi bir yasal veya tarafsız yorum dahil ancak bunlarla sınırlı kalmamak kaydıyla özel, arızı, cezai veya sonuç olarak ortaya çıkan hiçbir zarardan, bu tür zararların oluşabileceğini biliyor olsa dahi sorumlu tutulamaz. Suunto garanti hizmetinin yerine getirilmesinde oluşan gecikmelerden sorumlu değildir.

# 16. GÜVENLİK

## Güvenlik önlemi türleri

**⚠ UYARI:** - ciddi yaralanma veya ölümlle sonuçlanabilecek bir işlem ya da durumla ilgili olarak kullanılır.

**⚠ DİKKAT:** - ürüne zarar verecek bir işlem ya da durumla ilgili olarak kullanılır.

**📝 NOT:** - önemli bilgileri vurgulamak için kullanılır.

**🗨 İPUCU:** - cihazın özellik ve işlevlerinin nasıl kullanılacağıyla ilgili ek ipuçları vermek için kullanılır.

## Güvenlik önlemleri

**⚠ UYARI:** Her ne kadar ürünlerimiz endüstri standartlarına uygun olsa da, ürün ciltle temas ettiğinde alerjik reaksiyonlara veya cilt tahrişine neden olabilir. Bu gibi durumlarda, ürünü kullanmayı derhal bırakın ve bir doktora danışın.

**⚠ UYARI:** Bir egzersiz programına başlamadan önce daima doktorunuza danışın. Aşırı egzersiz ciddi sakatlanmalara neden olabilir.

**⚠ UYARI:** Yalnızca eğlence amaçlı kullanım içindir.

**⚠ UYARI:** Ürünün GPS veya pil ömrüne tamamen güvenmeyin. Her zaman için güvenliğinizi sağlamak adına harita ve diğer yedek materyalleri kullanın.

**⚠ DİKKAT:** Ürüne hiçbir çözücü madde uygulamayın, bunlar yüzeye zarar verebilir.

**⚠ DİKKAT:** Ürüne böcek ilacı uygulamayın, bunlar yüzeye zarar verebilir.

**⚠ DİKKAT:** Ürünü rastgele çöpe atmayın, çevreyi korumak için elektronik atık olarak değerlendirin.

**⚠ DİKKAT:** Ürüne vurmayın veya ürünü düşürmeyin, bu ürüne hasar verebilir.

**📝 NOT:** Suunto'da, etkinlik ve maceralarınızda size yardımcı olabilecek ölçümleri üretmek için gelişmiş sensör ve algoritmalar kullanırız. Bu ölçümlerin mümkün olduğunca hassas olması için uğraşırız. Ancak, ürün ve hizmetlerimiz ile toplanan verilerin hiçbiri tam güvenilir değildir ve bunların ürettiği ölçümler kesin olarak doğru kabul edilmemelidir. Kalori, kalp hızı, konum, hareket algılama, resim tanıma, fiziksel gerilim göstergeleri ve diğer ölçümler gerçek hayattakilerle uyuşmayabilir. Suunto ürün ve hizmetleri, sadece eğlence amaçlı kullanım için olup hiçbir şekilde tıbbi amaçla kullanılmamalıdır.





# SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

[www.suunto.com/support](http://www.suunto.com/support)  
[www.suunto.com/register](http://www.suunto.com/register)

**Manufacturer:**

Suunto Oy  
Tammiston Kauppatie 7 A,  
FI-01510 Vantaa FINLAND



© Suunto Oy 02/2024

Suunto is a registered trademark of Suunto Oy. All Rights reserved.